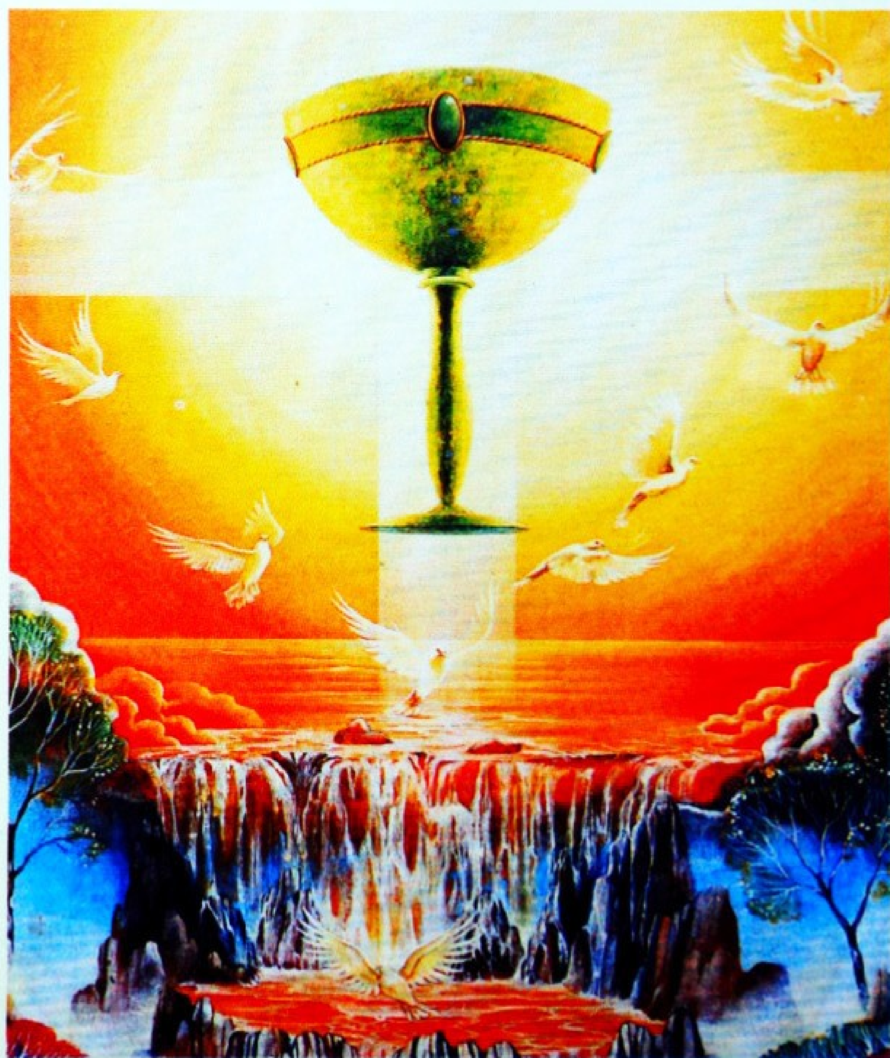
SPIRIT SĂNĂTOS ÎN CORP SĂNĂTOS

PETER DEUNOV



Prefaţă

În ciuda imperfecţiunilor, a ignoranţei sale în anumite domenii, a numeroaselor greşeli, a diagnosticelor nesigure... medicina contemporană, cu cei care o practică, cu chirurgii şi centrele de îngrijire, constituie o binecuvântare pentru omenire.

Bineînţeles că mai trebuie să progreseze mult şi că nu va putea atinge o culme a dezvoltării sale decât în momentul în care va fuziona cu cunoaşterea pe care o conferă ştiinţa iniţiatică. Până în acel moment, va rămâne un rău mai mic într-o lume cufundată în boli şi dezordine.

Adevărata sănătate, cea care duce la sfinţenie, este rezultatul unei ordini şi armonii perfecte.

Din clipa în care omul a rupt legăturile cu Dumnezeu, cu spiritul său divin, şi-a introdus germenul anarhiei în el şi în anturajul său, iar boala, limitarea şi moartea nu sunt decât consecinţe fireşti ale acestui fapt.

Omul nu este doar un corp fizic, ci posedă, de asemenea, un suflet spiritual şi un spirit divin şi etern. Corpul fizic al omului este numai o mică porţiune, care reprezintă o doză infinitezimală din fiinţa sa globală.

Tăgăduirea acestui fapt constituie cea mai gravă boală şi chiar cauza tuturor maladiilor de care suferă omul.

Când un chirurg afirmă: „Nu voi crede în existenţa sufletului decât în clipa în care îl voi vedea sub bisturiu”, el întruchipează sursa tuturor bolilor, a tuturor dereglărilor.

O asemenea concepţie iluzorie despre viaţă constituie o invitaţie adresată anarhiei în toate domeniile. Dacă nu poţi face deosebirea dintre o fiinţă vie, înzestrată cu suflet, şi un cadavru rece înseamnă că inima ţi-e oarbă, că ţi-ai pierdut sufletul.

O asemenea fiinţă, chiar dacă posedă multe cunoştinţe în plan intelectual, nu poate avea acces la cunoaşterea veritabilă, care este acelaşi lucru cu viaţa.

O asemenea inteligenţă nu numai că provoacă uscăciunea, boala şi moartea, dar mai este şi contagioasă. De aceea, în ciuda progreselor uriaşe, medicina contemporană nu reuşeşte să stopeze boala şi avem chiar impresia că bolile s-au înmulţit din ce în ce mai mult.

A fi patronul unei farmacii a devenit o afacere foarte prosperă; sunt aproape la fel de numeroase ca brutăriile!

Starea de sănătate nu presupune numai înghiţirea unor medicamente, ci, înainte de toate, este o igienă a vieţii şi a spiritului, a sufletului, a gândurilor, a sentimentelor, a actelor şi a corpului. Medicamentele vin abia ca ultimă soluţie, când persoana respectivă şi-a atins ultima limită.

Mai mult, boala ne comunică adesea un mesaj, cum ar fi necesitatea schimbării unui obicei nesănătos, şi dacă, în loc să-l luăm în serios, ne mulţumim să-l sufocăm cu medicamente, cauza se va ancora mai profund în fiinţa noastră, pentru a apărea mai apoi sub forma unei maladii mult mai grave.

Natura este o mamă protectoare, care îl iubeşte pe om, dar ştie să se arate şi implacabilă când legile ei sunt călcate în picioare.

Natura l-a înzestrat pe om cu toate armele, posibilităţile de a învinge orice boală, dar pentru aceasta el trebuie să se întărească spiritual, să-şi fructifice capitalul reprezentat de sănătate, viaţa pe care o are, dezvoltând apărarea imunitară a spiritului, sufletului şi a trupului său.

În ceea ce priveşte trupul, trebuie să aibă grijă cum se hrăneşte, cum respiră, cum se mişcă şi cum să facă exerciţii fizice.

Pentru suflet trebuie să întreţină căldura dragostei, să cultive bucuria, armonia şi toate calităţile ce decurg din acestea.

În sfârşit, spiritul se întăreşte prin lumina pe care o aduce cunoaşterea vie, cunoaşterea vieţii autentice. A şti cum trebuie să trăieşti pentru a fi în armonie cu Dumnezeu, cu universul şi cu toate fiinţele - aceasta este cunoaşterea cu adevărat utilă şi benefică, ce duce la sănătatea perfectă.

Să respecţi, să serveşti, să iubeşti şi să devii discipolul vieţii, să o faci să sporească, să o canalizezi, să o întăreşti, să o faci să ţâşnească, să o faci conştientă - în acestea constă lucrarea, programul iniţiaţilor care sunt autentici terapeuţi ai omenirii.

Oamenii nu pun prea mult preţ pe viaţă; în viziunea lor, ea trebuie să-i servească, să le permită să-şi realizeze toate capriciile, să le satisfacă toate dorinţele. Fiindcă nu văd sufletul, au uitat că viaţa este esenţială, că este sursa sănătăţii, a vindecării şi că ea provine din spirit, care curge prin suflet pentru a iriga corpul cu toate organele sale.

Sănătatea perfectă se instaurează când viaţa spiritului se manifestă în armonie cu trupul prin intermediul sufletului. Prin suflet înţelegem legătura vie dintre spiritul divin şi trup.

În acest sens gândurile, sentimentele şi dorinţele fac parte din suflet şi acţionează asupra trupului. Când omul rupe legătura cu spiritul său divin, care reprezintă ordinea cosmică, începe să-şi introducă în gândire germenul anarhiei. Acest germen ajunge în sentimente, apoi în dorinţe, pentru a duce mai apoi la o boală a corpului fizic.

Dacă omul este suficient de conştient, de lucid, poate stopa procesul în plan mental, înainte de a se produce în cel fizic. Este suficient să recunoască că modul său de gândire este eronat, că modul în care simte este egoist, nesănătos şi că se va traduce printr-o maladie viitoare într-un plan superior.

Dacă se izbuteşte transformarea acestor germeni ai anarhiei în planurile subtile ale fiinţei umane, înseamnă că se operează o vindecare care este, poate, cea mai importantă.

Sănătatea nu depinde exclusiv de elementele fizice, ci, în mod egal, de tot ceea ce alcătuieşte omul global, cu sufletul şi spiritul său divin.

Vindecarea autentică este iniţierea pe care o fac cei mai mari maeştri, călăuze ale luminării omenirii, cum a fost maestrul Peter Deunov.

Din acest motiv se poate spune că maestrul Peter Deunov era cu adevărat un mare tămăduitor, căci nu numai că reuşea să vindece corpul fizic - având studii de medicină - dar, mai cu seamă, sufletul şi spiritul.

Este vorba despre o medicină superioară, deocamdată total necunoscută lumii, deşi medicina actuală face multe descoperiri care o îndreaptă în această direcţie. Este foarte bine că au loc descoperiri, dar acestea nu servesc la nimic dacă nu sunt trase concluziile practice referitoare la viaţa interioară a omului.

Într-o zi, în cadrul uneia dintre conferinţele sale, maestrul Peter Deunov a afirmat: „Pot învia morţii, am această putere. Pot vindeca toate bolile, căci am, de asemenea, această putere. Dar la ce bun? Imaginaţi-vă un purceluş, cufundat complet în noroi, ai cărui ochi strălucitori sunt singurii care trădează prezenţa unei fiinţe vii. Iau un lighean cu apă caldă şi săpun şi îl spăl până ce pielea îi devine roz şi părul de un alb argintiu; ce frumos şi drăgălaş este atunci! Dar, imediat ce l-aş lăsa liber,

unde credeţi că s-ar duce? S-ar îndrepta spre mocirla cea mai mizerabilă şi ar deveni din nou de nerecunoscut.

Vă întreb atunci: la ce bun toată osteneala mea?

Imaginaţi-vă acum că mă instalez într-un loc unde se încrucişează drumurile spre Paris, Londra, Berlin, Roma, Moscova, Istanbul şi că mă apuc să îngrijesc bolnavi. Faima mi se va răspândi în curând în cele patru colţuri ale lumii.

Se va produce atunci un blocaj rutier de proporţii uriaşe din cauza maşinilor care vor aduce bolnavii. Vor fi trimişi din toate ţările medici pentru a examina bolnavii, a stabili diagnostice, a constata gradul evolutiv şi vechimea bolii, a lua informaţii despre pacient, despre condiţiile de viaţă, vârstă, slujbă, identitate, hrană etc. Toate aceste date vor trebui înregistrate şi abia atunci l-aş putea îngriji! Apoi, va fi din nou examinat pentru a se determina transformările organice produse; toate acestea vor face obiectul unor comunicări, rapoarte etc.

Vor veni din toate părţile ziarişti pentru a scrie reportaje senzaţionale. Cu ei înseamnă deja foarte multă lume: bolnavi şi însoţitori, medici, ziarişti, oameni de ştiinţă, curioşi. Vor veni şi cei pe care i-am vindecat pentru a-mi aduce cadouri în semn de recunoştinţă.

Vor apărea mai apoi comercianţii de toate soiurile: vânzătorii de clătite, de carne la grătar, băuturi; se vor ridica hoteluri, se vor amplasa circuri, locuri de distracţie! Seamănă deja cu un târg oriental, iar eu voi continua să îngrijesc bolnavi!

După ce îi voi vindeca, bolnavii de treizeci şi cinci, patruzeci, cincizeci de ani vor spune: «Am trăit cincizeci de ani, care s-au scurs foarte repede. Cât mi-a mai rămas de trăit? Poate zece, douăzeci, treizeci de ani care, de asemenea, vor trece foarte repede. Viaţa este scurtă! Vreau să profit de ea pentru a bea, a mânca, a mă distra pe cât este posibil, fiindcă mâine voi muri!»

Şi se vor arunca cu frenezie în toate plăcerile, excesele, orgiile, care fuseseră de fapt cauza bolii lor!

Rezultatul - aceleaşi consecinţe care, oricum, îi vor duce la cimitir.

Vă întreb atunci: care este profitul muncii mele, al sacrificiului meu?

În vechime, Arhimede afirmase: «Daţi-mi un punct de sprijin pentru a-mi fixa pârghia şi voi deplasa orbita

Pământului!». Precum el, voi spune şi eu: «Daţi- mi un punct de sprijin pentru a-mi fixa pârghia şi voi modifica orbita vieţii!»

Punctul de sprijin pe care îl caut sunteţi voi, ucenicii mei, iar pârghia este învăţătura mea. Voi o veţi încerca, o veţi aplica, o veţi aduce lumii, o veţi prezenta pe înţelesul tuturor celor care o doresc, cărora le este accesibilă. Vor constata că aduce bucuria, sănătatea, bunăstarea, cunoaşterea, dragostea şi sensul vieţii.

Mare este viaţa! Luminos este viitorul care-l aşteaptă pe om! Ne vor urma mii de oameni şi astfel lumea va cunoaşte o nouă direcţie, un drum nou şi luminos!”

Ce pagină minunată a învăţăturii iniţiatice, care rezumă ştiinţa vindecării adevărate! Dacă maestrul Peter Deunov ar fi făcut ceea ce a descris în relatarea sa, ar fi devenit un practicant al magiei negre, ar fi căzut pradă ispitei, identică celei pe care trebuie s-o fi cunoscut Iisus: „îţi voi da gloria lumii dacă te vei prosterna înaintea mea. Vei putea astfel să ridici temple Domnului tău şi să-ţi predai deschis învăţătura!”.

Dar iată că Iisus a spus: „împărăţia mea nu este din această lume, altfel ai mei ar fi luptat pentru mine”.

Împărăţia lui Iisus este spiritul, iar lumea aceasta - materia. Cei care trebuie să se lupte reprezintă sufletul. Medicina oficială utilizează doar materia pentru a vindeca trupul, fără a se înclina în faţa spiritului divin, a ordinii cosmice, şi prin aceasta nu face decât să sporească răul, boala în lume, căci adânceşte din ce în ce mai mult prăpastia ce separă sufletul de corp.

Practicanţii magiei negre, care vor să îmbolnăvească omenirea, utilizează o metodă analogă; înlătură maladia din corp printr-un procedeu spiritual şi o trimit în atmosfera spirituală a planetei pentru a crea un imens egregor negativ, care devine mai apoi sursa puterii lor tiranice.

Bolnavul vindecat „miraculos” nu face nici un efort asupra lui însuşi şi boala îi va reveni în viitor. Bineînţeles că nu trebuie generalizată aplicarea acestor practici, dar, ca informaţie, este bine să le menţionăm existenţa.

În faţa unor asemenea vindecări lumea se înclină, afirmă că este vorba de un miracol, fiindcă oamenii nu ştiu să vadă sufletul sub bisturiu. Oamenii ar dori să descopere praful miraculos care să le permită să trăiască în mocirlă, să-şi bată joc de inteligenţa cosmică, fără a suferi consecinţele dezastruoase,

neplăcerile ce rezultă. Ar vrea să existe un ţap ispăşitor, cineva în stare să poarte în spate toate păcatele lumii, pentru ca ei să fie nu numai vindecaţi, dar să poată continua să trăiască în greşeală.

Asemenea fiinţe însă nu există. Învăţătura lui Iisus, medicina eficientă, nu a fost înţeleasă până astăzi.

Există oameni care au interese ca lumea să fie bolnavă şi acest lucru poate fi verificat dacă ne uităm cu alţi ochi la ceea ce se petrece în jurul nostru.

Cei mai mulţi oameni propagă idei anarhice, nemulţumiri, idei de război, violenţă, ură etc., influenţe ce fac maladiile din ce în ce mai puternice.

Ceea ce este valabil pentru o persoană este valabil pentru toată lumea. Dacă cineva nutreşte încontinuu gânduri de ură, sentimente anarhice, violente, distrugătoare, se va îmbolnăvi fizic şi va contribui la contaminarea celor din jurul lui.

Dacă merge la un vindecător care îl va scăpa de boala fizică fără a-l transforma, ci o va face prin eliberarea acesteia în lume, aceasta nu va duce în cele din urmă decât la agravarea bolii.

Omul este un suflet nemuritor care vine pe pământ pentru a îndeplini o lucrare şi, atâta vreme cât aceasta este lăsată deoparte, trebuie să revină fără încetare în condiţii din ce în ce mai grele, căci trebuie să suferim consecinţele greşelilor noastre.

Din clipa în care omul nu se mai află în împărăţia lui Dumnezeu, în armonie şi pace, începe să fie bolnav. Teama, angoasa, defăimarea, critica, răutatea, minciuna, ignoranţa, gelozia sunt boli aidoma cancerului, SIDA etc.

Din acest motiv le spun bolnavilor care suferă: „În vreme ce medicii se ocupă de trupul vostru, faceţi eforturile necesare pentru a restabili armonia, liniştea, încrederea în actele, sentimentele şi gândurile voastre”.

Persoanelor sănătoase le spun: „Cultivaţi în voi lumina armoniei, deveniţi astfel tămăduitori, terapeuţi ai omenirii şi ai pământului. Alăturaţi-vă nouă, căci împreună putem face nişte lucruri formidabile, măreţe, pentru binele şi sănătatea tuturor fiinţelor”.

Dacă ne unim mijloacele de care dispunem pentru a duce învăţătura aceasta mai departe, vom putea să acţionăm cu

adevărat benefic în lume şi să modificăm orbita vieţii, după spusele maestrului Peter Deunov şi Marelui Maestru, care se află în spatele tuturor maeştrilor luminii.

Hotărârea de a realiza, de a participa la toate acestea vă aparţine.

Când Iisus, marele medic al omenirii, afirmă că „împărăţia mea nu este din această lume”, nu doreşte să spună că pământul, corpul fizic sunt elemente negative, ci constată numai faptul că la om trupul este despărţit de suflet şi de spiritul divin.

Când afirmă că „ai lui ar fi luptat pentru el”, face aluzie la medicina veritabilă, la remediul eficient.

Sufletul care recunoaşte lumina spiritului divin, a omului autentic restabileşte armonia, iar corpul devine receptaculul spiritului.

Aceasta este singura mântuire autentică. Luând această idee şi considerând-o punct de plecare în toate formele de terapie, totul devine bun şi pozitiv.

Ştiinţa iniţiaţilor nu este limitată, ea îi spune omului: „Fă ce vrei, trăieşte după bunul tău plac, dar, cel puţin, fa-ţi o asigurare de viaţă”.

Asigurarea de viaţă a iniţiaţilor nu seamănă cu cea pe care o fac oamenii; din punctul de vedere al primilor, aceasta constă în existenţa, dincolo de toate activităţile, a ideii divine, sublimă, grandioasă, luminoasă, pur celestă.

Omul poate face ce vrea, dar dacă îşi pierde această idee, îşi pierde în acelaşi timp asigurarea de viaţă.

Fiindcă la ora actuală oamenii nu au idei divine care să-i protejeze, devin slabi şi pot cădea pradă bolilor fizice şi psihice.

Desigur că problema sănătăţii perfecte şi a bolilor este foarte complexă, înscriindu-se în întreaga evoluţie a omenirii şi privind toate aspectele existenţei.

Răspunsurile la întrebări fundamentale, de tipul: „Cum trebuie să trăiască omul?”, „Care este misiunea sa, motivul existenţei sale pe Pământ?”, nu pot fi date decât de o medicină evoluată.

În realitate, răspunsurile la aceste întrebări le găseşte cel care ştie sa-şi asculte sufletul cu dragoste, încredere, sinceritate, logică şi simplitate. Dacă aceste întrebări nu-şi

găsesc răspunsul, înseamnă că avem de-a face cu o boală gravă, o anomalie profundă, o dereglare.

Nu este sănătos să dorim să separăm sănătatea de modul de viaţă, căci toate aspectele sunt legate între ele în viaţă, formând un tot într-o armonie şi libertate perfecte.

Dacă un organ este bolnav, întregul corp suportă consecinţele. Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul omenirii, în care fiecare popor este un organ, iar fiecare individ, o celulă vie.

După cum vedeţi, totul se leagă şi am putea ajunge foarte departe în explicarea tuturor fenomenelor care se produc în acest organism mare.

Există maladii ereditare, care îşi au originea într-o karma personală, în greşelile din vieţile noastre trecute, ori într-o karma colectivă, ce ţine de un popor, o rasă, o familie.

Există boli declanşate de spiritele naturii, ca urmare a utilizării greşite de către om.

Sunt şi boli a căror cauză se află în altă parte, în zodiac şi planete, ca şi în caracterul individului şi obiceiurile sale greşite.

Există maladii provocate de câte un egregor negativ, alimentat în permanenţă de gândurile, sentimentele şi dorinţele negative ale oamenilor. Acest tip de boli se manifestă prin accidente, războaie etc.

Există boli contagioase, legate de o karma de grup, şi boli esoterice, patologice, ce sunt în relaţie cu procesele iniţiatice mai mult sau mai puţin eşuate.

Această listă succintă ne arată că bolile pot avea mai multe cauze şi, deci, cel mai important lucru este leacul ce trebuie utilizat.

La urma urmelor, toate maladiile izbucnesc ca urmare a lipsei de armonie, de lumină şi de înţelepciune. Ele apar ca un mijloc de purificare, de îndreptare şi de evoluţie.

Prin aceasta bolile nu ne sunt duşmani, indicând mai degrabă o lucrare ce trebuie făcută.

Dacă omul refuză să facă această lucrare şi alege cea mai uşoară soluţie, maladia se agravează peste măsură, întrucât spiritul şi viaţa nu suportă inerţia, stagnarea.

Deci, aflat în faţa unei maladii de orice provenienţă ar fi, omul trebuie s-o accepte ca pe o modalitate ce duce la evoluţie, nu numai pentru el, ci şi pentru întreaga omenire, trebuie să se controleze şi să încerce prin toate metodele învăţăturii şi ale

ştiinţei oamenilor să se purifice, să se sanctifice, să se lumineze, să gândească corect, să devină mai bun, mai nobil şi armonios. Bineînţeles că dacă suferinţa este autentică, acest lucru nu este foarte uşor şi de aceea este necesar un mare efort în acest sens în cazul bolnavilor aflaţi în centrele de îngrijire, cărora trebuie să li se ofere o ambianţă de dragoste, puritate, lumină etc.

În ceea ce-i priveşte pe ceilalţi, cei care sunt sănătoşi din punct de vedere fizic, aceştia trebuie să înveţe să-şi pună în armonie gândurile, sentimentele, dorinţele în mod conştient, pentru a nu se transforma în boală pe viitor.

Omul nu este făcut numai pentru a trăi în corpul lui fizic, ci poate gusta armonia sufletului său şi lumina spiritului lui divin. Cel care zilnic trăieşte o clipă în armonie şi lumină este scutit de multe boli.

Ar fi încă multe de spus despre sănătate şi vindecare, dar îi vom da cuvântul maestrului Peter Deunov, cu toată dragostea, admiraţia, lumina ca se află în noi şi în viaţa eternă, care nu se opreşte la barierele vieţii şi morţii. Îi exprimăm încă o dată bucuria, respectul, recunoştinţa, dragostea, forţa gratitudinii pe care o resimţim de fiecare dată când ne gândim la el.

Noiembrie 1993
Olivier Martin



Câteva reguli pentru vindecare şi o viaţă sănătoasă

În zilele noastre oamenii posedă multe cunoştinţe, dar nu le pun în practică decât rareori. O inerţie interioară, o lene rareori depăşită îi fac să caute o viaţă lipsită de dificultăţi şi suferinţă, o existenţă liniştită şi fără griji.

Omenirea contemporană nu mai poate continua însă să trăiască în felul care i-a devenit propriu. Trebuie să se schimbe total, pentru a nu perpetua, sub o formă agravată, acelaşi rezultate negative: boli, suferinţe, lupte sterile.

Pentru a-şi reînnoi existenţa, omul trebuie să înceapă prin a-şi regenera trupul, învăţând să se hrănească şi să respire corect. Mai apoi trebuie să se obişnuiască să-şi controleze gândurile, sentimentele şi actele, pentru a-şi menţine trupul şi inima pure. Ignorarea sau neglijarea acestor reguli de igienă are drept consecinţă acumularea în organism a elementelor vătămătoare, a toxinelor care blochează vasele sanguine şi împiedică circulaţia liberă a forţelor vitale. Acizii toxici care nu sunt eliminaţi pătrund în sânge şi în organe, producând maladii grave şi moartea precoce.

La ora de faţă putem remarca pe chipul multor oameni, chiar foarte tineri, semnele unei tensiuni maladive a sistemului sanguin, provocată de prezenţa în organism a elementelor nocive, ca urmare a unui stil de viaţă greşit.

Pentru a duce o viaţă echilibrată, pentru a fi sănătos, a avea o judecată limpede şi puternică omul trebuie să profite la maximum de atmosfera pură a dimineţii.

Ceea ce poate primi organismul fizic sau spiritual înainte de răsăritul soarelui şi imediat după aceea nu poate fi comparat cu nimic altceva. Dacă este bolnav sau slăbit, dacă are sângele impur, dacă organele sale sunt pline cu otravă, să meargă să

întâmpine primele raze de soare ce luminează pământul; nici un medicament nu va putea să-i dea forţele vii, naturale, pe care le va obţine în acest mod.

În timpul dimineţii aerul este mai puţin încărcat de microbi şi de praf. Natura care se trezeşte în toată puritatea sa, tăcerea, tihna care domnesc în acest moment umplu sufletul de pace şi veneraţie.

Spiritul simte că iau naştere în el gânduri noi, constructive, apte să reînnoiască trupul şi caracterul.

Este bine ca toţi cei care doresc să se regenereze şi să întinerească să se obişnuiască să se concentreze şi să se roage, de preferinţă în orele calme ale dimineţii. Pot face acest lucru în orice loc se găsesc, dar este de preferat în aer liber. Vor lua astfel, din sursele universale, forţa necesară purificării vieţii şi reînnoirii.

Este foarte util să ne obişnuim să ne sculăm înainte de momentul apariţiei soarelui şi, indiferent de anotimp ori de vreme, să fim în picioare, în poziţie verticală şi cu conştiinţa trează.

Sculatul dis-de-dimineaţă trebuie să devină un obicei agreabil pentru toată lumea. Dacă răsăritul soarelui îl prinde pe om în pat, energiile sale acţionează în mod depresiv asupra sistemului nervos.

Cea mai propice perioadă pentru acumularea rezervelor vitale pentru un an întreg începe în a doua jumătate a lunii martie şi se încheie la sfârşitul lui iulie.

Să nu pierdeţi prilejul de a ieşi afară dimineaţa devreme, cu o jumătate de oră înainte de răsărit, indiferent de vreme. Călcaţi apăsat, fără prea mare grabă, sau staţi jos, cu faţa întoarsă spre răsărit. Să nu vă gândiţi nici la treburile voastre, nici la necazuri, dacă aveţi.

Să nu fiţi nici distraţi, nici pasivi, ci concentraţi-vă gândurile asupra forţelor întremătoare ale naturii, cu care doriţi să vă contopiţi, sau meditaţi la ceva frumos şi armonios.

Puteţi, de pildă, să vă spuneţi în gând: „Doamne, îţi mulţumesc pentru sfânta energie pe care ne-o trimiţi prin intermediul soarelui; simt cum mă pătrunde în profunzime viaţa sa radioasă, aducându-mi forţă, vitalitate, înnoire. îţi mulţumesc, Tată ceresc, pentru dragostea Ta faţă de noi”.

Este indispensabil ca toate celulele corpului să participe la euforia pe care trebuie s-o resimţiţi în acele clipe. După aceea puteţi să vă întoarceţi acasă ori să mergeţi la serviciu fericiţi şi plini de ardoare tinerească.

Ar trebui să faceţi cu toţii asemenea plimbări în mijlocul naturii, primăvara şi vara. Vă vor ajuta să vă vindecaţi ori să preveniţi dereglările sau bolile.

Natura vie nu apreciază oamenii plăpânzi şi idioţi; ne oferă o masă garnisită din abundenţă şi dacă cineva distrat ori neglijent nu profită de ea, aceasta capătă o părere proastă despre el, considerându-l lipsit de inteligenţă.

Trebuie ca iniţiatorii unei vieţi noi să constituie modele pentru ceilalţi; trebuie să lucreze tot timpul, cu inteligenţă şi mânaţi de voinţa tenace de a-şi restabili ori menţine sănătatea, să dea dovada unei activităţi eficiente şi a bunei dispoziţii. Dacă nu, la ce vor servi inteligenţa, studiile, opiniile noastre?

Înainte de răsărit razele indirecte ce alunecă la orizont îi aduc omului radiaţii de înţelepciune şi de adevăr divin. După răsărit, razele directe îi trimit radiaţii de iubire divină. Exerciţiile respiratorii şi fizice pot fi făcute după ce răsare soarele.

Cel mai bun moment pentru ca sistemul nervos să beneficieze de razele soarelui se situează între orele şapte şi nouă ale dimineţii, iar pentru stomac, intestine şi celelalte organe, între ora nouă şi prânz. După-amiază nu trebuie să ne aşteptăm la nici un fel de energie curativă. Ar trebui să se facă plajă, de preferinţă, cu corpul acoperit cu o îmbrăcăminte uşoară, albă, din bumbac.

Pentru sănătatea fizică şi spirituală este foarte importantă igiena ce constă în respectarea principiilor unei alimentaţii bune. Ce să mâncăm, în ce cantitate şi cum?

Trebuie respectată o primă regulă: să nu cădem pradă lăcomiei, să ne oprim din mâncat înainte de a fi sătui, cu o senzaţie uşoară de foame, să ne obişnuim cu sobrietatea în toate. Gândul unei vieţi noi viitoare trebuie să incite pe fiecare, dacă este raţional şi prevăzător, să studieze şi să experimenteze prescripţiile unei alimentaţii sănătoase, adaptată nevoilor propriului organism.

Actul hrănirii este foarte important şi cere, în afara alegerii alimentelor sănătoase, o dispoziţie adecvată, ce constă în concentrare, dragoste şi recunoştinţă.

Hrănirea maşinală, care nu urmăreşte decât satisfacerea foamei, nu poate face parte din concepţia cuiva care doreşte să-şi reînnoiască şi să-şi amelioreze viaţa.

Hrănirea corectă determină calitatea sângelui, factor de bază al stării generale a organismului.

Natura a conceput corpul omenesc într-un mod foarte raţional, dând posibilitatea miliardelor de celule care-l alcătuiesc de a manifesta *prana,* energia vitală, pentru ca procesul reînnoirii şi al vindecării să fie neîntrerupt.

Acumularea impurităţilor nu are loc numai la nivelul pielii, ci şi în interior, în organe, sub formă de aciditate, de elemente calcaroase, de reziduuri nocive. Din acest motiv cei care doresc să se însănătoşească trebuie să practice în mod conştient o lucrare de regenerare a naturii în ei.

Apa este o bună conducătoare a magnetismului viu; dacă o bem, de preferinţă caldă, sau dacă ne spălăm des, are o influenţă benefică asupra corpului şi organelor.

Este bine să bem una-două căni de apă fiartă şi răcită apoi, dar să fie caldă încă, în fiecare dimineaţă pe stomacul gol şi în timpul zilei, cu cincisprezece sau douăzeci de minute înaintea meselor ori la o jumătate de oră după acestea. Apa caldă, înghiţită într-o cantitate suficientă, ajută foarte mult la eliminarea din organe a reziduurilor toxice. În această privinţă apa rece nu este eficientă. Dacă această curăţare internă nu se face în mod corect, impurităţile provenite din alimente prost asimilate sau digerate pătrund în sânge şi în ţesuturi, provocând calcifierea vaselor sanguine.

Pentru ca acest proces de curăţare să dea maximum de rezultate, trebuie să fie executat în mod conştient, cu dragoste şi recunoştinţă pentru energia purificatoare şi reînnoitoare a apei.

Studiind diferitele temperamente umane, se constată că persoanele nervoase au pielea uscată; aceasta se explică prin faptul că în organismul lor se produc evaporări rapide, în urma cărora îşi pierd umiditatea necesară.

Aceste persoane sunt mereu neliniştite, hiperexcitate, au tulburări de somn şi nu reuşesc să se concentreze. Este foarte indicat ca mai cu seamă aceste persoane să bea o cantitate de apă suficientă pentru nevoile digestiei şi pentru menţinerea umidităţii şi a magnetismului în organism.

Câteodată oamenii au palpitaţii şi ajung la concluzia că ritmul inimii le este grav modificat, dar adesea nu este vorba decât despre gazele care provoacă dilatarea diafragmei.

Aceste gaze sunt cauzate de acumularea de acizi toxici în organism, care pot fi eliminaţi dacă se bea des şi într-o cantitate suficientă apă caldă.

De asemenea, dacă cineva este nervos, agitat, trebuie să bea încet, cu înghiţituri mici, câteva căni de apă caldă, fiartă cu puţină vreme în urmă, la care se adaugă câteva picături de zeamă de lămâie. În felul acesta, va începe să transpire şi apoi va trebui să-şi schimbe lenjeria şi să bea încă o cană cu apă caldă pentru a restabili căldura organismului.

Pentru întărirea sistemului nervos şi fortificarea trupului sunt utile în timpul anotimpului cald băile cu apă încălzită de soare. Apa călduţă se toarnă pe cap, apoi pe tot corpul, până la picioare. Spălarea poate dura două sau trei minute, după care trebuie să ne ştergem uşor, fără să frecăm, şi ne putem lungi câteva clipe pentru a ne odihni.

Omul poate învăţa, de asemenea, prin concentrare şi exerciţii respiratorii, să primească energiile curenţilor electrici şi magnetici din spaţiu, devenind astfel capabil să-şi echilibreze propriile-i forţe.

Întrucât apa este purtătoare a purităţii şi magnetismului, este adesea util să o luăm de la un izvor sau de la o fântână şi să o aducem acasă într-un ulcior ori în alt recipient. Acesta este un procedeu terapeutic care sporeşte vitalitatea.

În luna mai spaţiul este impregnat la maximum de magnetism, astfel că, dacă plouă şi temperatura este destul de ridicată, putem să ieşim îmbrăcaţi lejer în ploaie şi să ne lăsăm udaţi de apa bogată în magnetism viu. După aceea trebuie să ne întoarcem repede acasă, să ne ştergem, să ne îmbrăcăm cu haine uscate şi să bem una-două căni de apă caldă pentru a-i reda corpului căldura. Aceste duşuri sub apa de ploaie sunt foarte utile.

O altă condiţie de bază pentru obţinerea şi conservarea sănătăţii şi a minţii limpezi constă în practicarea, în fiecare zi, a exerciţiilor respiratorii. Învăţaţi să respiraţi calm, profund, cu dragoste, adică savurând aerul pe care îl inspiraţi. Acest tip de respiraţie permite întregului corp, prin intermediul celulelor şi al porilor pielii, să profite de forţele vitale din aer.

Dacă porii pielii sunt astupaţi din cauza lipsei unei igiene corespunzătoare sau pentru că nu am dus o viaţă raţională, coloana vertebrală, ca şi alte organe pot suferi, apărând unele disfuncţii.

Energia vitală care regenerează organismul trece prin măduva spinării, ajungând la creier care o absoarbe şi o trimite întregului organism. În regnul vegetal se produce un fenomen similar, potrivit legilor osmozei şi absorbţiei.

În natură există un proces dublu: a da şi a primi. Unele energii circulă de la centru la periferie, iar altele în sens invers.

Acolo unde se întâlnesc aceste două tipuri de energie apare activitatea vieţii. Dar, imediat ce acest curent interior este încetinit sau stopat, apar stări maladive: nervozitate, nesiguranţă, instabilitate, bănuială...

Pot să se producă obstrucţii şi la nivelul sistemului circulator, caz în care organele nu mai sunt hrănite în mod normal. Venele sunt astupate de impurităţile rămase în sânge, apărute ca urmare a unei nutriţii iraţionale, respiraţii superficiale şi, de asemenea, a lipsei de armonie între gândurile, sentimentele şi actele, aflate în contradicţie unele faţă de celelalte.

Sângele şi celulele, secătuite prin această acumulare de elemente nocive, nu mai pot lupta bine cu microbii care apar în organism, făcându-l vulnerabil la atacurile diferitelor boli.

După ce se recunoaşte starea de sănătate? Un om este sănătos dacă iubeşte; faptul că nu poate iubi demonstrează o stare maladivă, chiar dacă boala nu s-a declarat încă.

Pentru a fi sau a redeveni sănătos, omul trebuie să-şi dilate sufletul şi inima, să-şi extindă câmpul conştiinţei astfel încât să simtă dragoste şi înţelegere faţă de toate fiinţele, bucurie şi recunoştinţă în faţa frumuseţii şi armoniei naturii vii.

Omul nou simte intuitiv ce trebuie să înveţe, ce trebuie să facă, ce trebuie să primească şi ce să dea - toate acestea fără constrângere, liber, cu dragoste şi discernământ.



Esenţe ale meditaţiei

Forţa omului

Omul este puternic când gândurile şi inima îi sunt în armonie, deoarece atunci el se află în legătură cu Principiul Primordial al vieţii şi cu lumea invizibilă în totalitatea ei. Dacă această armonie încetează să mai existe, omul îşi pierde sensul vieţii şi nu este om pe lume care să nu fi trecut printr-o asemenea stare dureroasă!

Somnul de dimineaţă

Trebuie să ştiţi că somnul de dimineaţă nu este benefic, ci inutil şi apăsător, deoarece energia subtilă a soarelui aflat la răsărit acţionează defavorabil asupra sistemului nervos încă adormit.

Oboseala

Adesea auzi pe câte cineva spunând: „Sunt obosit!”. Da, sunteţi obosiţi întrucât nu aplicaţi în mod corect această învăţătură. Oboseala se află în raport cu ardoarea. Cel care ştie cum să muncească, care acţionează într-o stare de bună dispoziţie, se odihneşte în acelaşi timp; dacă nu simte nici o plăcere, vor apărea lipsa de ardoare şi oboseala.

Ardoarea cere reflectare şi nu eforturi violente şi impulsive; trebuie să fie însoţită de dragoste pentru lucrarea respectivă.

Toţi cei care muncesc şi perseverează vor descoperi modul în care să-şi facă treaba cât mai bine, fără să obosească.

Conştiinţa

Conştiinţa nu este un atribut al minţii, ci un principiu al inimii. Prin lumina pe care i-o aduce, îl determină pe om să facă progrese, să devină mai bun.

Caracterul vătămător al criticii

În lumea vieţii spirituale critica este exclusă. Ce rost ar avea să ne ocupăm de rău, de negativ? Dacă afirmăm despre cineva că este rău sau dacă doar o gândim, facem de două ori rău: atât lui, cât şi nouă înşine. Este bine să vorbiţi despre lucruri pozitive, plăcute, despre fapte frumoase; consideraţi că orice fiinţă este un suflet; gândiţi-vă că în fiecare om latura divină se elaborează şi că nu va întârzia să se manifeste, căci în fiecare dintre noi lucrează Marele Sculptor.

Ceea ce iubeşte sufletul omenesc

Florile, izvoarele, stelele ştiu unde se găseşte ceea ce iubiţi; iubiţi-le şi ele vă vor arăta unde se află obiectul dragostei voastre.

Dragostea de Dumnezeu

Când omul îl iubeşte pe Dumnezeu din toată fiinţa, conştiinţa sa se trezeşte şi îi permite să transforme suferinţele în bucurie. Nu continuaţi deci să fiţi sclavii fostei vieţi superficiale, veleitare, care nu vă poate satisface aspiraţiile elevate şi vă duce la îmbătrânire prematură, ci iubiţi-L pe Dumnezeu din toată inima, iar El vă va vizita şi vă va transforma existenţa.

Dacă sunteţi bolnav, vă va vindeca, dacă sunteţi săraci, vă va aduce belşugul. Toate porţile se vor deschide în faţa voastră.

Gândirea corectă şi controlul de sine

Omul de astăzi trebuie să ştie cum să-şi schimbe dispoziţia, să treacă de la o dispoziţie de spirit proastă la una bună. Pentru a obţine aceasta, este nevoie de o gândire calmă şi precisă. Dar nu putem gândi corect şi eficient până nu am dobândit controlul de sine.

Iniţierea

Printr-un simţ interior omul are intuiţia că posedă în el viaţa eternă. Prin pacea interioară şi meditaţie se poate pregăti netulburat pentru trecerea de la o condiţie la alta, adică de la o

stare adesea lipsită de sentimente elevate la o existenţă liberă, luminoasă şi impregnată de dragoste.

Comuniunea cu invizibilul

Omul nici măcar nu bănuieşte că orice faptă bună pe care o face, atât lui însuşi, cât şi aproapelui său, o înfăptuieşte cu ajutorul şi chiar prin prezenţa invizibilă în el a unor fiinţe superioare.

Aceste fiinţe sunt atrase de oamenii - oricine ar fi ei - a căror conştiinţă se îndreaptă spre bine, spre divin. Sunt interesate de oameni pentru a-i conduce spre o viaţă mai elevată, întrucât aşa doreşte Dumnezeu.

Atenţia, trezirea şi conştiinţa

Unde există dragoste, există viaţă! Părinţii îşi iubesc copiii fiindcă o viaţă nouă se află în ei.

Omul iubeşte pâinea fiindcă aceasta poartă viaţa, iar dacă primele îmbucături sunt cele mai savuroase, aceasta este fiindcă le gustă cu mai multă plăcere şi dragoste şi primeşte deci maximum de energie. Din hrana pe care o iau sau din aerul pe care îl respiră unii primesc mai multă energie şi vitalitate, alţii, mai puţină. Aceasta depinde de starea conştiinţei în raport cu unitatea de timp sau de măsură aplicată actului hrănirii sau respiraţiei. Aceeaşi lege este valabilă pentru gânduri: cu cât cineva este mai conştient de un gând, cu atât va beneficia mai mult de pe urma lui.

Dacă atenţia nu îi este trează şi conştientă, gândul îi va trece prin minte fără să-i lase nimic şi va dispare. Fiecare gând pozitiv, elevat, pe care îl primim lasă în noi sănătate, bogăţie şi nemurire.

Omul care gândeşte cum trebuie, care reflectează cu calm şi profunzime, îşi poate rezolva corect toate problemele; cel care nu gândeşte este asemănător unui cocoş care, ciugulind de pe jos, găseşte un diamant, nu-şi dă seama de valoarea lui şi îl aruncă într-o parte, zicându-şi: „Caut ceva bun de mâncat şi nu obiecte strălucitoare!”

Drumul ucenicului

Lucraţi conştiincios şi cu credinţă asupra voastră, fără să vă pese de ceea ce gândesc ceilalţi; continuaţi fără teamă, dubii sau ezitare.

Observarea

Mulţumiţi-vă cu puţin şi cu totul. Primim sfaturi utile din toate părţile, chiar - şi mai ales - observând ceea ce se petrece în jurul nostru. Toate acestea sunt lecţii. Nimic nu se petrece întâmplător. Dacă reflectăm, descoperim întotdeauna aspectul instructiv.

Transformarea energiilor

Dacă sunteţi tracasaţi, agitaţi sau dacă suferiţi din punct de vedere moral, iată ce trebuie să faceţi: transformaţi această stare de spirit, nutriţi sentimente de încredere, de gratitudine faţă de Sublim, care v-a dat atâtea. Inima voastră se va bucura.

Omul adevărat

În limbajul primordial, cuvântul „Om” însemna „Iisus” - omul, fratele celor aflaţi în suferinţă. Pentru ca cineva să fie demn de acest nume trebuie să aibă patru calităţi: să fie bogat, puternic şi să posede cunoaştere şi virtute. Bogăţia reprezintă terenul, condiţiile cu ajutorul cărora omul poate dobândi forţa care, la rândul ei, îi va aduce căldura şi lumina ce îl vor ajuta să se dezvolte. Cunoaşterea îi va indica metodele pentru a-şi organiza viaţa în mod raţional. Virtutea este ţelul spre care trebuie să tindă.

Cel mai bun lucrător

Nu trebuie să-L căutaţi pe Dumnezeu numai în cer; el este alături de voi când suferiţi. Când oamenii se simt atraşi de viaţa ascendentă, când se dezvoltă armonios, înseamnă că Dumnezeu lucrează în ei. El este cel mai bun lucrător.

Singurătatea

Este necesar ca ucenicul să petreacă o perioadă în singurătate pentru a se întări. În felul acesta şi judecata îi devine fermă.

Lumina binelui

Bunătatea este fundamentul vieţii, iar binele este manifestarea sa. Omul trebuie să cultive binele în el şi în jurul lui; dacă îşi neglijează această îndatorire, va apărea răul, cu contradicţiile şi suferinţele sale.

Voinţa divină

Oamenii ar vrea ca lucrurile să se înfăptuiască după vrerea lor - este o eroare! Dumnezeu este cel care a creat lumea şi dirijează viaţa întregului univers cu iubire şi cu imensa sa înţelepciune; trebuie deci să dorim ca totul să se înfăptuiască conform voinţei şi bunătăţii Sale.

Viaţa colectivă

Nimeni nu trăieşte numai pentru sine; oamenii se influenţează reciproc, se ajută, se completează, adesea fără să-şi dea seama.

Fiecare duce în sine ceva pe care îl transmite semenilor săi. La baza bunelor relaţii se află spiritul de întrajutorare spontană, dezinteresată. Nu trăim cu adevărat fără relaţii de prietenie, fără dragoste frăţească.

Sensul suferinţelor

Suferiţi? Să nu regretaţi! Fără gânduri, fără suferinţă, nu progresăm; prin ele individul, familia, oamenii se împlinesc, se înnobilează. Dacă Iisus n-ar fi băut din cupa amară, lumea ar fi fost lipsită de multe lucruri bune.

Nu trebuie să lăsam pe mâine

Dacă nu profităm de condiţiile favorabile prezente pentru a realiza ceva sau dacă amânăm momentul, va trebui să înfăptuim ceea ne ne-am propus, dar putem fi convinşi că atunci circumstanţele ne vor fi mai puţin favorabile şi că, în consecinţă, suferinţele vor fi mai mari. Trebuie deci, orice ar fi, să facem fiecare lucru la timpul său.

Exerciţii matinale

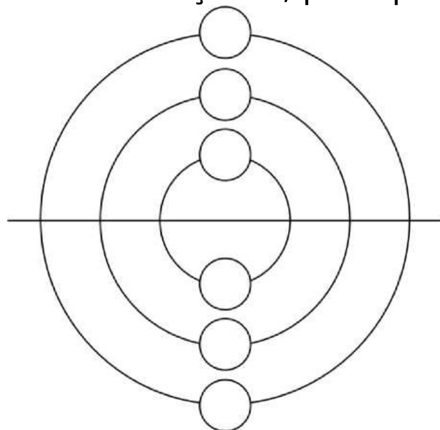
Dimineaţa, când vă faceţi toaleta, este bine să vă neteziţi sprâncenele, de la mijloc spre extremităţi, cu degetul mare şi cu arătătorul.

De asemenea, apăsaţi-vă uşor, cu aceleaşi degete de la mâna dreaptă, nasul, dinspre partea de sus, dintre sprâncene, până la baza lui, înconjurând nările.

Cu degetele arătătoare de la ambele mâini apăsaţi uşor buzele de la mijloc până la extremităţi.

Armonizarea lumii

Problema restabilirii ordinii în lume nu trebuie să vă preocupe. Lumea este guvernată de ordine şi nu are nevoie nici de intervenţiile voastre, nici de cele ale oamenilor. A crede că lumea va fi armonizată fără ca omul să înceapă să se remodeleze este o interpretare utopică, iluzorie a acestei chestiuni. Dumnezeu este cel care reconstruieşte lumea, acţionând prin inima raţională a omului, prin mintea sa luminată, prin sufletul său conştient, prin spiritul său elevat.



Cauza şi originea bolilor

Vă voi vorbi astăzi despre un subiect practic: originea şi cauza tuturor bolilor care există în lume. Ce se ascunde în spatele fiecărei boli? Maladia, indiferent de caracterul ei, are la bază o cauză spirituală. Este o afirmaţie care nu are nevoie de dovezi; fiecare o poate verifica şi mulţi au simţit-o adesea pe propria lor piele.

Natura care a creat omul l-a dotat cu o mulţime de simţuri menite să-l protejeze.

Când a creat stomacul, sistemul respirator, sistemul nervos şi aşa mai departe, de fiecare dată a lăsat acolo un „controlor-inspector” însărcinat să vegheze asupra stării de sănătate şi asupra bunei funcţionări a acestora.

Cauza tuturor bolilor se află în gânduri. Gândurile sunt de două feluri: constructive şi distructive; unele dilatează vasele capilare, celelalte le contractă. Există gânduri care scad temperatura şi altele care o măresc. Creşterea temperaturii este periculoasă pentru om, dar şi mai periculoasă încă este scăderea ei. Omul are o temperatură normală, care este naturală; este plăcută şi confortabilă - aceasta este temperatura caracteristică stării de sănătate. Omul o pierde când se îmbolnăveşte.

Această căldură naturală este întreţinută de gânduri, care o menţin în limitele normale şi pozitivă şi care au puterea de a elimina boala.

În felul acesta omul poate suporta cu uşurinţă tot ceea ce i se întâmplă. Se spune despre o asemenea persoană că îndură cu eroism numeroasele neplăceri care o asaltează.

Când omul îşi pierde căldura normală, devine nervos, rău, invidios; îşi face griji pentru un fleac. Invidia dă naştere unor boli, frica — altora, beţia, pasiunile dezlănţuite - altora.

Trebuie să ducem o viaţă sănătoasă. Nu uitaţi că fiecare nelinişte, flecare angoasă are repercusiuni asupra stării de sănătate şi că această stare se va transmite mai multor generaţii. Fiul sau fiica voastră, care vă duce mai departe neamul, o va moşteni.

Fiecare gând anormal dă naştere unei dorinţe anormale, care conduce la o acţiune anormală. V-aţi dat vreodată seama de acest lucru? Dacă sunteţi, de pildă, un comerciant în pragul falimentului sau un angajat concediat care nu mai găseşte de lucru, vă poate veni ideea să vă aruncaţi de pe o stâncă. Vă întreb: de unde vă poate veni o asemenea idee? Cel care vrea să se arunce din vârful unei stânci ascultă inconştient de dorinţa de sinucidere resimţită de mai multe generaţii care l-au precedat. Dacă zece persoane dotate cu o voinţă fermă au avut ideea de a se arunca în gol şi dacă în ultimul moment renunţă, ultima, cea mai slabă dintre ele, va duce poate la bun sfârşit gestul fatal.

Hrana joacă un rol principal în menţinerea stării de sănătate. Hrana trebuie să fie naturală, simplă şi pură; nu trebuie să mâncăm orice şi, de asemenea, trebuie să mestecăm corect. În timpul mesei mintea trebuie fie ocupată cu gânduri pozitive de recunoştinţă. Dacă mâncaţi fără să simţiţi recunoştinţă, introduceţi deja în hrană o anumită otravă, care iasă urme nocive în sânge. Unele persoane nu duc o viaţă regulată şi, în felul acesta, şi-o scurtează.

Şi în cazul în care respirăm superficial, nelăsând să pătrundă în plămâni suficient aer, viaţa ne va fi mai scurtă. Se ştie foarte bine că longevitatea depinde de cantitatea de aer pur inhalată. Pe deasupra, există în natură un ritm care susţine viaţa şi acest ritm cosmic general poate provoca uneori pulsul neregulat, prea rapid sau prea lent, de care suferă unii. Energia electrică naturală este cea care determină contracţiile inimii şi circulaţia sângelui. Spuneţi cu uşurinţă că acestea se fac singure, dar nu este adevărat!

Anumite boli se pot descoperi prin examenul unghiilor, mai ales al petelor albe care apar adesea pe suprafaţa lor, ce demonstrează că sistemul nervos nu funcţionează cum trebuie şi vă anunţă că vă veţi îmbolnăvi. Aceste pete dezvăluie o stare anormală, absenţa controlului gândurilor şi sentimentelor. Pentru a le face să dispară, exerciţiile respiratorii sunt foarte utile.

Petele albe de pe unghii dezvăluie o tensiune anormală în subconştient.

Ele vor determina apariţia neregularităţii funcţiilor marelui simpatic şi a circulaţiei sanguine. Pentru a scăpa de aceste neplăceri, vă recomandăm:

1. Să încălziţi o găleată cu apă la soare într-o dimineaţă (înainte de prânz) de vară şi să vă stropiţi cu această apă în maniera unui duş. Ştergeţi-vă apoi, lăsând pielea puţin umedă. Îmbrăcaţi-vă şi beţi, cu înghiţituri mici, o cană sau două de apă caldă pentru a restabili căldura corpului;

2. Să vă expuneţi spatele razelor solare, o oră sau o oră şi jumătate, dimineaţa între orele şapte şi nouă, cu capul acoperit sau la umbră.

Lunile mai, iunie sau iulie sunt cele mai favorabile unei asemenea practici.

De trei ori pe zi trebuie să respiraţi de şase ori profund: dimineaţa devreme, apoi între orele unsprezece şi doisprezece şi, în sfârşit, seara, înainte de masă. La acest proces trebuie să participe şi mintea, adică trebuie să respiraţi conştient, concentraţi şi să simţiţi recunoştinţă pentru aerul pe care îl inspiraţi. Aceste exerciţii trebuie continuate până când petele de pe unghii au dispărut.

Se poate întâmpla ca o stare neurastenică să se datoreze unei frici anormale. Câteodată poate apărea o tumoră în abdomen sau în altă parte; nu vă temeţi, aceasta demonstrează că energia în exces s-a acumulat în acel loc şi trebuie acum dirijată în altă parte. Este bine să se stimuleze celulele sănătoase care înconjoară tumoarea, pentru a îndepărta ceea ce este de prisos, şi starea normală trebuie să se restabilească. Aceasta depinde de forţa gândurilor şi de o credinţă de nezdruncinat. Dacă nu există alte soluţii, se poate recurge la operaţie pentru îndepărtarea tumorii.

Toţi oamenii raţionali trebuie să ştie cum să trăiască, respectând o serie de reguli de igienă.

În primul rând, în zilele noastre oamenii se hrănesc într-o manieră ce lasă de dorit. Hrana uniformă, oricare ar fi, este întotdeauna dăunătoare şi acelaşi lucru este valabil pentru gânduri şi respiraţie.

Există, de asemenea, uniformitate în multe dorinţe. Monotonia apare imediat ce omul începe să ducă o viaţă anormală.

În natură există o diversitate eternă, o frumuseţe care se manifestă prin viaţă, flori, câmpuri, munţi. Uniformitatea se găseşte în deşert, unde totul este gol, lipsit de viaţă.

Oamenii se aşteaptă ca fericirea să le vină exact de unde nu le poate veni. Pentru a duce o viaţă normală le este necesară mai multă lumină. Când cineva gândeşte, simte, acţionează corect, se află în lumină.

Oricare ar fi boala de care suferiţi, începeţi prin a vă concentra şi încercaţi să determinaţi, cu ajutorul credinţei, dublată de inteligenţă, ce puteţi face pentru a vă trata şi a vă vindeca. Anemia, de pildă, poate fi provocată de o hrană anormală sau de o respiraţie incorectă ce nu permite un aflux de aer suficient pentru a oxigena cum trebuie sângele. Hrana este importantă, dar respiraţia este încă mai importantă.

Puteţi să vă „hrăniţi” cât doriţi cu aer, fără să cheltuiţi nimic, în vreme ce pentru a mânca trebuie să plătiţi. Oricine poate, cel puţin o dată pe săptămână, să plece în mijlocul naturii pentru a respira în mod conştient. Credeţi că o să vă pierdeţi timpul? Dar zece zile „pierdute” în timpul verii vă pot salva viaţa. Veţi obiecta de asemenea, că în aceste zece zile puteţi câştiga bani? Dar din această cauză va trebui mai apoi poate să cheltuiţi de cinci-şase ori mai mult pentru a vă trata! Adesea este preferabil să pierdem puţin înainte decât, mult, mai târziu.

Gândurile sunt foarte importante. Vă doare ceva şi vă spuneţi: „Am un punct dureros în spate sau în altă parte”. Aceste „puncte” sunt provocate de gânduri greşite; vasele capilare se contractă, acumulându-se astfel o anumită cantitate de energie electrică superficială în diferite organe. Energia aceasta disproporţionată, în momentul în care iese, creează aceste „puncte”.

Să fiţi recunoscători pentru această durere, deoarece vă indică faptul că trebuie să vă îngrijiţi; dacă nu aţi simţi aceste „puncte”, ar fi mai grav.

Când îmboldiţi un bou, acesta începe să tragă la jug; natura vă îmboldeşte pentru a vă face să deveniţi conştienţi. Unei femei i se anunţă, de pildă, că soţul ei a murit undeva în străinătate; ea plânge, se lamentează, este cuprinsă de disperare şi sfârşeşte prin a se îmbolnăvi. După zece zile însă i se spune că a fost o greşeală şi că soţul ei trăieşte.

Când vi se anunţă o asemenea veste, de ce nu-L întrebaţi pe Dumnezeu sau pe servitorii săi care este adevărul în loc să-l credeţi pe cutare sau pe cutare?

Florile constituie remedii în numeroase boli. Dumnezeu v-a înzestrat cu simţul mirosului pentru a vă servi de el. Garoafa vindecă anumite maladii nervoase, iar trandafirul, brânduşa şi ghiocelul - alte boli.

Toate florile au puterea de a tămădui anumite boli şi, în acelaşi timp, de a susţine şi consolida anumite calităţi ale omului. Vreţi să vă educaţi copilul şi să-l faceţi să fie mai rezistent?

Faceţi atunci o încercare: amenajaţi o mică grădină sau luaţi-vă nişte plante în ghivece. Dacă aveţi un copil nervos,

puneţi-l să le stropească şi veţi vedea că în câţiva ani caracterul i se va schimba şi i se va modela.

Studiaţi florile, observaţi cum trebuie plantate şi îngrijite, vedeţi ce sol le prieşte.

Unii care se consideră credincioşi îşi vor spune: „N-avem nevoie de flori; nu trebuie să ne gândim decât la Dumnezeu!” Dar Dumnezeu este prezent în flori, aşa cum este prezent în arbori şi în izvoare...

Dumnezeu este prezent în viaţa pomului, a florilor, nu în forma lor. El este în râuri, în viaţa râurilor. Este în lumină, în viaţa luminii, pentru că lumina pe care a creat-o este ceva, iar viaţa care este în lumină este altceva.

Realitatea omului nu stă în forma lui, ci în viaţa care îl însufleţeşte. Aceasta trebuie să ne intereseze. Să vedem acum prin ce se distinge viaţa omului. Omul care are viaţă, care este sănătos, este cel în care predomină forţele organice vitale.

Întâlnirea cu un asemenea om îţi lasă o impresie plăcută în gânduri şi sentimente; este aducător de noroc şi când îţi intră în casă o binecuvântează. Acest lucru poate fi verificat. Dacă, dimpotrivă, îţi vine în vizită cineva care pare sănătos la suprafaţă, dar care este de fapt bolnav, îţi lasă o senzaţie de boală, de apăsare. O asemenea persoană nu se bucură de o sănătate bună; gândeşte, simte, acţionează incorect. Nu contează dacă îşi dă seama de acest lucru sau nu; stările ei de spirit, bolile ascunse creează în jurul său o atmosferă neplăcută.

Unii medici descoperă stările maladive printr-un examen al unghiilor. În ceea ce mă priveşte, nu mă interesează stările maladive; trebuie studiată starea normală a omului, aşa cum trebuie să fie. Mai există o ştiinţă al cărei obiect îl constituie stabilirea diagnosticului printr-un examen al ochilor, dar este de preferat să se studieze ochiul normal. Ochii sănătoşi denotă faptul că persoana duce o viaţă normală şi sănătoasă. Ce o să vedeţi la nişte ochi? Veţi vedea trei tipuri de lumină, de culori, înconjurate de un arc. Cu cât cineva este mai evoluat, cu atât sunt mai luminoase aceste culori.

Puteţi observa culorile din planul fizic, apoi pe cele din planul psihic, deja mai luminoase, şi, în sfârşit, pe cele din planul spiritual, cele mai strălucitoare.

Imediat ce încep să apară stările maladive, aceste trei game de culori se întunecă; la început prima, gama divină, apoi a doua şi, în final, a treia.

În acel moment boala devine evidentă: ochii îşi pierd strălucirea, devin temi, ceea ce este anormal.

Omul trebuie să prevadă anumite lucruri înainte de a se întâmpla şi să ia o serie de precauţii pentru a nu se îmbolnăvi. Anumite boli pot fi prevăzute cu douăzeci de ani înainte de a se declanşa. Trebuie să vegheaţi să vă menţineţi luminozitatea culorii ochilor; aceste culori reflectă calităţile pe care le aveţi.

Să nu vă pierdeţi niciodată încrederea în viaţă, în dragoste, în providenţă şi în înţelepciunea care există în lume. Să nu vă pierdeţi niciodată încrederea în adevăr, care aduce libertatea. Chiar şi adevărul posedă culori. În lumea divină există trei culori de bază: culoarea dragostei, cea mai frumoasă nuanţă de roşu ce există, culoarea înţelepciunii, cel mai frumos galben-auriu pe care l-aţi văzut vreodată, şi culoarea adevărului, cel mai frumos albastru existent. Aceste culori sunt reale şi dacă le vedeţi, veţi învia!

Dacă doriţi să vă recăpătaţi sănătatea, meditaţi asupra dragostei: a plantelor, a mineralelor, a sistemelor solare; dragostea se manifestă în diferitele fiinţe ale creaţiei şi, în sfârşit, există dragostea oamenilor. Este un subiect de meditaţie profitabil. Dar veţi zice: „De ce trebuie să mă gândesc la toate acestea? Şi, întâi de toate, ce poate să-mi aducă dragostea pentru plante?” Dacă sunteţi nervos şi iubiţi o plantă, aceasta va putea cu siguranţă să vă ajute. Vă sunt nervii prea întinşi şi aţi consultat în zadar diferiţi medici sau profesori? Căutaţi atunci la munte un stejar bătrân de două sau trei sute de ani; iubiţi-l şi rezemaţi-vă cu spatele de trunchiul lui, cerându-i: „Domnule profesor, ajutaţi-mă!“ Gândiţi-vă la nenumăratele furtuni prin care a trecut şi la serenitatea cu care a rezistat. Este suficient să vă rezemaţi de trei-patru ori de trunchiul lui pentru ca boala de care suferiţi să dispară în acelaşi fel în care zăpada se topeşte sub razele soarelui. Veţi iubi acest copac, îl veţi întreba cum a reuşit să trăiască atâta timp şi care sunt legile pe care le respectă; vă va răspunde atunci printr-o voce interioară.

Vă voi povesti o întâmplare pentru a vă face să înţelegeţi că plantele vorbesc. Un prieten de-al nostru, plimbându-se într-o grădină, s-a oprit în faţa unui măr. Şi-a rezemat spatele de

trunchiul lui şi, gândindu-se că acesta i-ar putea vorbi, l-a întrebat, dar nu cu voce tare, ci în gând: „Cum îţi pot fi de folos?” A simţit o senzaţie interioară care i-a sugerat: „Mă jenează ceva la baza trunchiului, încearcă să îndepărtezi ce este acolo!” Prietenul nostru s-a aplecat şi a văzut o sârmă care fusese probabil înfăşurată în jurul trunchiului mărului când acesta era tânăr şi care se înfundase în trunchi de-a lungul timpului. S-a dus să caute un cleşte şi a tăiat sârma, eliberând astfel copacul.

Vegetalele, care se află între minerale şi animale, trăiesc şi în oameni. În organismul uman există păduri întregi în miniatură. Cât timp avem grijă de ele, ne menţinem în formă.

Este important să ştiţi cum să vă trataţi.

De pildă, vă simţiţi febril şi constataţi că aveţi 40° C. Ce trebuie să faceţi? încercaţi unul din următoarele remedii: fie luaţi un purgativ, după care beţi una- două căni de apă caldă, fie fierbeţi câţiva cartofi în coajă; mâncaţi-i cât sunt încă fierbinţi, cu puţină sare, şi veţi constata după o jumătate de oră că temperatura v-a scăzut.

Aceasta nu vă va vindeca, ci vă va regla doar temperatura.

Este greşit să credeţi că un anumit medicament poate elimina boala; poate să vă ajute pe moment, dar ceea ce vindecă cu adevărat este aerul. Forţa întremătoare, prana, care există în aer, tratează şi vindecă. Lumina vindecă, la fel şi hrana, dar trebuie să ştiţi ce hrană să consumaţi. De pildă, consideraţi că alimentele bogate în grăsimi vă pot ajuta, dar câteodată avem nevoie numai de anumiţi produşi graşi. Este foarte important să nu vă pierdeţi stratul de grăsime. Se întâmplă ca pielea să fie prea uscată tocmai din cauza lipsei de grăsimi în organism, încercaţi deci să restabiliţi echilibrul.

Pielea uscată este o proastă conducătoare a forţelor vitale şi acest lucru tinde să demonstreze că viaţa vă va fi mai scurtă. Pielea trebuie să redevină catifelată şi acest lucru se poate realiza prin respiraţie. Puteţi s-o mai faceţi prin dragoste; dacă detestaţi pe cineva, vă scurtaţi viaţa, dar dacă vă împăcaţi cu persoana în cauză, v-o prelungiţi.

Dacă faceţi sacrificii şi tot ce este posibil pentru a-i ajuta pe oameni, veţi trăi multă vreme. Dacă fiul se ceartă cu tatăl şi gândurile acestuia din urmă sunt mai puternice, fiul va muri înainte de tată.

Dacă nu vă iubiţi mama, ea va muri prematur; dacă, dimpotrivă, ea nu vă iubeşte, nu veţi trăi prea mult.

Asemenea exemple s-ar putea înmulţi. Din punct de vedere al sănătăţii, aveţi deci un motiv în plus să vă iubiţi tatăl, mama, fratele, sora; gândurile lor, provocate de lipsa de afecţiune sau de ura pe care o simţiţi faţă de ei, ar putea, într-adevăr, să vă distrugă. Dacă urâţi pe cineva sau dacă cineva vă urăşte, puteţi încerca să vă protejaţi prin rugăciuni sau formule, dar este de preferat să vă serviţi de iubire. Când vi se cere să vă iubiţi aproapele, motivul esenţial îl constituie preocuparea ca toată lumea să-şi regăsească sau să-şi păstreze sănătatea. Dacă soţul şi soţia se iubesc şi dacă copiii lor de asemenea se iubesc, nu se poate întâmpla nimic rău cu această familie, iar dacă totuşi se îmbolnăvesc, se vor vindeca cu uşurinţă. Dacă, dimpotrivă, membrii familiei nu se iubesc, dacă nu gândesc corect, dacă se hrănesc prost, boala se va instala în mod durabil în locuinţa lor.

Fiinţele spirituale trebuie să dea dovadă de o igienă riguroasă a gândurilor. Nimic din ceea ce se întâmplă nu trebuie să le tulbure. Dumnezeu a creat lumea pentru ca noi să ne instruim. Vrea să deştepte în noi gânduri clare, cumpănite şi sobre. Mâncaţi când vă este foame şi mereu cumpătat; nu mâncaţi dacă nu vă este foame. Fiţi activi. Dimineaţa faceţi câteva exerciţii. Spuneţi rugăciunea „Tatăl nostru” în timp ce respiraţi profund.

Mai întâi umpleţi-vă bine cu aer plămânii şi spuneţi: „Doamne, îţi mulţumesc că mi-ai dat acest aer”. Începeţi apoi să recitaţi rugăciunea, oprindu-vă după una-două fraze pentru o nouă inspiraţie profundă, şi continuaţi astfel până la sfârşit. Veţi obiecta: „Dar n-o să avem timp s-o recităm astfel!” Ei bine, dacă nu spuneţi rugăciunea, veţi chema medicul!

Aş dori acum să vă dau o reţetă: scrieţi citeţ cuvintele lui Iisus „Eu sunt calea, adevărul şi viaţa” pe o hârtie pergamentată.

Ardeţi-o apoi şi dizolvaţi cenuşa obţinută în 100 de grame de apă pe care o veţi bea, luând trei linguriţe dimineaţa, trei la prânz şi trei seara, până la epuizarea apei. Faceţi această încercare şi observaţi cum vă veţi simţi. Veţi spune că nu-i decât o altă superstiţie! Această reţetă poate avea însă o reacţie nulă sau contrară dacă o faceţi cu indiferenţă.

Orice aţi face trebuie făcut cu dragoste. Dacă credeţi cu tărie cuvintele unui prieten, ale tatălui, mamei sau ale oricui ar fi, care vă dă asigurări că vă veţi vindeca, şi aceştia vă vorbesc cu toată sinceritatea, vă veţi vindeca fără greş.

Există în natură principii care dau naştere unor reacţii contrare; de pildă, principiul iubirii dă naştere celui al urii. Acolo unde există credinţă vă lua naştere reacţia lipsei de credinţă. Speranţa va crea disperare, iar acolo unde există viaţă se va manifesta reacţia morţii. De ce se întâmplă astfel? O veţi înţelege într-o zi când veţi şti mai multe. Este un domeniu care nu vă poate aduce decât neplăceri dacă vă gândiţi la el fără a fi pregătiţi.

Ce cauză are durerea de cap? Vă doare capul când stomacul nu funcţionează cum trebuie. Iar atunci când creierul funcţionează prost, veţi suferi de stomac.

Pentru a vă vindeca de dureri de cap, trebuie să echilibraţi raporturile perturbate dintre partea anterioară şi posterioară a creierului. Partea anterioară a creierului este legată de intelect, iar cea posterioară, de sentimente. Dacă partea anterioară nu funcţionează normal, veţi avea dureri de cap. Dacă aveţi tulburări de stomac, acestea depind de creierul posterior. Dacă partea posterioară a creierului are o temperatură mai ridicată decât a celeilalte, apare o boală. Multe boli debutează prin creşterea temperaturii creierului posterior. Unul dintre centrii dragostei este situat chiar în partea din spate a capului.

Deseori oameni se îmbolnăvesc din dragoste, fiindcă se gândesc fără încetare la persoana iubită şi doresc să o dobândească. Natura nu ne permite niciodată să acaparăm ceea ce ne-a pus la dispoziţie; putem să ne servim de tot ceea ce ne dă, dar se opune să-l păstrăm pentru noi.

Dacă prin dragostea voastră tindeţi să dobândiţi ceea ce natura a creat, vă îndreptaţi spre o stare maladivă. Aveţi dreptul să iubiţi, dar nu într-o manieră abuziv posesivă.

Vă doare capul? Nu ştiţi să mâncaţi. Vă supără plămânii? Nu ştiţi să respiraţi. Aveţi probleme cu intelectul? Nu ştiţi să gândiţi. Atunci, îndreptaţi-vă!

Când vă treziţi dimineaţa, primul lucru pe care îl aveţi de făcut este să nu vă gândiţi la ceea ce vă preocupă.

Îndreptaţi-vă gândurile spre Dumnezeu. Începeţi prin a respira în mod conştient. Inspiraţi pe nara stângă, deoarece

curenţii săi sunt lunari, purificatori; reţineţi aerul şi expiraţi prin nara dreaptă, apoi inspiraţi imediat prin aceasta din urmă, ai cărei curenţi sunt solari. Faceţi acest exerciţiu de trei ori pentru a stabili o bază favorabilă pentru sănătate. Atunci veţi reuşi să duceţi la bun sfârşit tot ceea ce v-aţi propus pentru ziua respectivă.

Primul lucru pe care Dumnezeu îl cere de la noi este să fim sănătoşi, să avem gânduri şi sentimente pure. Sentimentele depind de respiraţie şi de stomac.

Cel care suferă de afecţiuni ale stomacului nu poate acţiona în mod satisfăcător. Cel care suferă de plămâni nu poate iubi corect. Cel care nu gândeşte corect nu poate să dea glas adevărului. În felul acesta sunt legate între ele aceste elemente. Trebuie deci să vă corectaţi gândurile, sentimentele şi actele.

Gândirea, inima şi voinţa pot vindeca toate bolile; este cea mai sigură metodă. Încercaţi-o pentru a vă trata, oricare ar fi boala de care suferiţi. Dacă trebuie neapărat să fiţi operat, aceasta să se întâmple doar în ultimă instanţă. Trebuie să învăţaţi să vă îngrijiţi, să vă acordaţi primul ajutor. Vă este frică, deoarece nu stăpâniţi boala. Fiecare maladie are propria ei cauză. Care este cauza ciumei? Nişte microbi care se reproduc foarte repede: în 24 de ore devin miliarde. Beţi cincisprezece căni de apă caldă pentru ca serul microbilor să se dizolve; vă veţi ameliora astfel calitatea sângelui şi într-un sânge pur microbii nu pot trăi. Sunt lucruri elementare şi trebuie să ştiţi ce să faceţi când vă îmbolnăviţi.

Vă ofer aceste reguli, fiindcă foarte mulţi vin să mă vadă, plângându-mi-se că îi supără cutare şi cutare lucru, şi mă întreabă: „Ce trebuie să facem?” Gândiţi corect, introduceţi dragostea în sufletul vostru, eliminaţi gândurile şi sentimentele amare şi vă veţi recăpăta imediat sănătatea. Nu apreciez tipul de sănătate de care vă bucuraţi. Ştiţi ce plăcut este să vă simţiţi plini de viaţă, să fiţi gata să munciţi, să studiaţi, să fiţi dispuşi să faceţi orice, să emanaţi forţă, viaţă şi sănătate? Boala poate să vă atace, dar având o conştiinţă trează o puteţi înfrunta fără teamă.

Gândiţi bine, simţiţi bine, acţionaţi bine!

Hrăniţi-vă corect, respiraţi profund!

Nu vă copleşiţi creierul cu gânduri inutile, care pot tulbura acest proces interior. Acestea sunt lucrurile pe care trebuie să le învăţaţi. În aceasta constă sănătatea.

Binecuvântat fie Domnul nostru!



Esenţe ale meditaţiei

Sensul vieţii

Unii cred că viaţa nu are sens, dar, dimpotrivă, au dreptate cei care descoperă în fiecare clipă sensul sacru al existenţei.

Noua învăţătură nu admite neliniştea sau angoasa. Frumuseţea vieţii constă tocmai în faptul că omul îşi păstrează liniştea interioară chiar atunci când toate împrejurările par că îi sunt contrare.

Bogăţia interioară

Ca discipoli, trebuie să vă păstraţi bogăţia interioară. Fiecare om este expus tentaţiilor, încercărilor al căror singur ţel este să-l epuizeze, să-l sărăcească. Pentru a-şi menţine bogăţia interioară, omul duce numeroase lupte interioare.

Simţim cu toţii că ne pândeşte ceva! Acest tip de spionaj există pretutindeni în natură; vulpea pândeşte găina, lupul - oaia, hoţul, pe cel bogat, judecătorul, pe răufăcător...

Ştiind aceasta, treziţi-vă conştiinţa; această calitate este numai a celui care păstrează cu sfinţenie legătura cu Sursa Primară a tuturor lucrurilor. Acesta are mereu încredere în latura divină din el, căreia îi deschide calea pentru a se putea manifesta.

Lupta regală şi puterea iubirii

Omul are datoria de a se întări pentru a rezista atacurilor forţelor obscure. Fiinţele supuse acestor forţe cunosc în profunzime tactica atacului şi a apărării; dispun de toate metodele, omorând, furând, profanând, distrugând, incendiind. Sunt aşi în aceste domenii.

Forţa omului spiritual rezidă în cunoaşterea adevărului, care îi permite să nu se lase înşelat. Dacă, atunci când vă luptaţi

cu o fiinţă obscură, nu abuzaţi de forţele pe care le aveţi, victoria va fi de partea voastră şi toată bogăţia adversarului vă va fi pusă la dispoziţie.

Fiinţa spirituală se serveşte de iubire ca metodă de luptă.

Dragostea este o forţă foarte puternică. Este suficient să încercuiască pe cineva pentru a-l învinge. Dacă este încercuit de dragoste, până şi cel mai mare răufăcător bate în retragere; îşi predă armele şi îl urmează pe învingător. Dar chiar şi în această situaţie trebuie să rămânem vigilenţi pentru a ne feri de perfidiile forţelor obscure.

Maestrul

Ce înseamnă cuvântul „maestru”? Nu putem ajunge maestru dacă nu-L cunoaştem pe Dumnezeu şi dacă El nu ne cunoaşte.

Cauza oboselii

Omul oboseşte fiindcă nu ştie cum să muncească şi cum să se odihnească. Pentru a munci şi a se odihni în mod corect trebuie să nutrească numai gânduri care îl interesează şi îl susţin. Înfometatul este interesat de pâine, însetatul, de apă, obositul, de odihnă, omul de ştiinţă, de studiu etc.

În consecinţă, nu admiteţi decât gânduri care să vă dea forţă, viaţă şi ajutor. Forţa gândurilor este determinată de sentimente şi, invers, forţa sentimentelor decurge din gânduri. Acţiunile iau naştere din forţa sentimentelor şi a gândurilor, care le dau impulsul.

Viaţa morală, sursă a frumuseţii

Sarcina discipolului este să fie frumos. Lucrând în mod conştient asupra lui însuşi, dobândeşte o frumuseţe interioară care atrage atenţia, la fel cum o femeie tânără şi frumoasă trezeşte interesul bărbaţilor.

Ce determină apariţia frumuseţii interioare? Viaţa morală. Prin cuvintele „viaţă morală” înţelegem viaţa adevărată, pozitivă, în care Principiul Divin dobândeşte supremaţia asupra celui omenesc. Natura este generoasă cu fiinţele frumoase şi morale; le primeşte în sălaşurile sale şi le răsplăteşte din belşug. Persoanelor urâte şi amorale le închide porţile şi nu le dă decât puţine lucruri.

Forţa binelui

Râdeţi din toată inima! Râsul îmblânzeşte trăsăturile. Fiţi călăuzitorii binecuvântării divine; dacă nu îi deschideţi porţile sufletului, veţi fi răspunzători. Spuneţi-i o vorbă bună celui pe care îl întâlniţi; asiguraţi-vă că problemele lui se rezolvă şi atunci şi ale voastre se vor rezolva de la sine. în momentul în care îi dorim cuiva binele, acesta ne este dat şi nouă; este o lege care nu cunoaşte excepţii, căci în binecuvântarea pe care o primeşte celălalt există o parte care ne va reveni. Aceasta este noua filozofie.

Misiunea omului pe pământ

Misiunea omului pe pământ nu constă în strângerea banilor, ci în aplicarea adevărului, dreptăţii, virtuţilor. Dumnezeu nu v-a trimis aici pentru a acumula bogăţii.

A gândi că fericirea constă în posesia bunurilor materiale este o iluzie de care trebuie să vă eliberaţi.

Sacrificiul

Sacrificiul îi aparţine lumii cauzale. Cel care doreşte să obţină lumina în el trebuie să se sacrifice, căci lumina şi sacrificiul sunt legate.

Prin sacrificiu trebuie înţeleasa legea dezvoltam şi a creşterii corecte, deoarece numai cel care crede, se dezvoltă, înfloreşte şi se maturizează poate cu adevărat să se sacrifice.

Odihna şi regăsirea rădăcinilor

În fiecare zi rezervaţi câteva minute meditaţiei şi odihnei trupului. Îndreptaţi-vă gândurile spre persoanele înţelepte care duc o viaţă cu adevărat echilibrată şi spre fiinţele superioare. Eliberaţi-vă de orice grijă şi nelinişte şi spuneţi-vă: „îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru tot ce mi-a dat”.

Fiinţa omenească trebuie să se concentreze asupra ei înşişi pentru a se putea ridica deasupra aspectelor obişnuite ale vieţii.

Rugăciunea şi ochii spirituali

În toate cazurile cu care vă confruntaţi în timpul vieţii trebuie să vă rugaţi pentru ca ochii spirituali să vi se deschidă şi să începeţi să vedeţi în interior. Pentru aceasta trebuie să aveţi conştiinţa mereu trează.

Templul dragostei

A iubi înseamnă a-ţi construi în suflet un templu în care sălăşluieşte Dumnezeu. Acest templu există în cer şi trebuie să se materializeze şi pe pământ.

Cinstea

Cinstitul îşi plăteşte datoriile şi îşi îndeplineşte obligaţiile. Există o lege în lumea spirituală conform căreia dacă datorezi zece milioane de franci, lumea invizibilă este gata să îţi plătească datoria, dar dacă aceasta este în valoare de cincizeci de franci, trebuie să ţi-o plăteşti singur. Lumea invizibilă iartă greşelile mari, dar niciodată pe cele mărunte!

Ştiinţele actuale

Ştiinţele care se studiază astăzi în universităţi sunt o pregătire pentru o altă ştiinţă, marea ştiinţă a viitorului.

Lumina raţiunii

Dacă dispozitivul de reglare care este raţiunea lipseşte, omul cade pradă sentimentelor. Această sclavie este foarte periculoasă atunci când sentimentele sunt negative.

Puterea cuvântului

Aţi gândit poate că nu are nici o importanţă maniera în care rostiţi un cuvânt. Ucenicul care a luat-o cu bună ştiinţă pe calea evoluţiei trebuie să se străduiască să pronunţe cuvintele în aşa fel încât să producă asupra celui care ascultă senzaţia unui ordin superior. Puteţi provoca suferinţă sau bucurie, bună sau proastă dispoziţie persoanei căreia îi vorbiţi nu numai prin sensul cuvântului, dar şi prin sentimentul care îl însoţeşte. Şi chiar prin calitatea sentimentului cu care vorbiţi.

Oamenii se pot îmbolnăvi sau se pot vindeca în urma unei discuţii.

Calea dragostei

În lume totul este iubire. Dragostea creează viaţa; viaţa impune condiţiile. Acolo unde există condiţii trebuie să fie

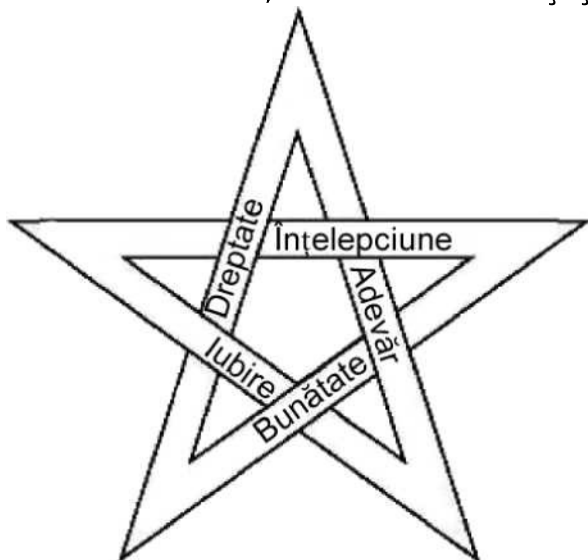
prezentă înţelepciunea. Aceasta aduce cunoaşterea, ştiinţa. Ştiinţa dă lumină şi lumina descoperă adevărul. Adevărul nu poate coborî până la nivelul omului, dar trimite libertatea. Omul nu poate dobândi viaţa adevărată fără să-i dea dragostei posibilitatea de a se manifesta în el. Viaţa este manifestarea iubirii divine. Dacă este profundă, dragostea subînţelege sacrificiu, dăruire de sine; aduce puritatea, lumina interioară.

Obligaţia gândurilor îndreptate spre Dumnezeu

Să încerce cel care se crede independent să se abţină să respire; va înţelege imediat necesitatea respiraţiei. Dacă aceasta reprezintă o asemenea nevoie, gândurile îndreptate spre Dumnezeu, care sunt nelimitate, sunt de mii de ori mai indispensabile.

Marele suflu al vieţii

Doar suflul Unicului, Eternului însufleţeşte totul.



Boli şi remedii

Aerul este purtător de electricitate şi de magnetism. O dată aspirată pe nări, această energie înviorează sistemul nervos al omului. Prin exerciţii de respiraţie conştiente omul îşi poate recăpăta buna dispoziţie, poate determina creierul să

gândească bine, inima să simtă corect şi stomacul să funcţioneze regulat.

Unele persoane sunt nervoase, se irită uşor, întreţin gânduri false, incorecte, din simplul motiv că nu respiră cum trebuie. Modul incorect de a respira este cauza a nenumărate boli: dureri de cap, de stomac, de inimă, de piept, etc.

O respiraţie rapidă şi superficială este periculoasă pentru organism, creând predispoziţii pentru anumite maladii. Respiraţi liniştit, profund şi ritmic. Nutriţi recunoştinţă pentru aerul pe care îl inhalaţi; prin intermediul lui primiţi gândurile divine care vă pregătesc calea spre Principiul Suprem, iar binecuvântarea divină vă pătrunde.

Faceţi încercări de a vă îngriji singuri prin intermediul respiraţiei. Dacă vă doare capul ori stomacul, dacă vă încearcă vreo indispoziţie sau sunteţi prost dispus, efectuaţi înaintea fiecărei mese, inclusiv înaintea micului dejun, câteva exerciţii de respiraţie. Cei care nu sunt obişnuiţi cu acestea să înceapă să facă şase exerciţii, mărind progresiv numărul. Fiecare exerciţiu este alcătuit din trei faze: inspiraţia, reţinerea aerului şi expiraţia.

În timp ce efectuaţi aceste exerciţii, concentraţi-vă asupra lor. Diafragma trebuie să se ridice şi să coboare, să se contracteze şi să se relaxeze.

Diafragma reprezintă graniţa dintre lumea fizică şi cea spirituală. Una dintre cauzele palpitaţiilor, sufocărilor şi ale anumitor boli de piept este determinată de poziţia anormală a acesteia.

Dacă este prea ridicată, exercită presiune asupra plămânilor şi inimii, care nu mai funcţionează regulat. Inspirând profund, plămânii se umplu de aer şi forţează diafragma să-şi ocupe locul stabilit.

Cel care n-a făcut niciodată exerciţii respiratorii profunde trebuie să înceapă prin a reţine aerul două-trei secunde şi să mărească acest interval cu o secundă la trei sau patru zile. Astfel, în trei sau patru luni va reuşi să reţină aerul treizeci de secunde.

Fireşte, fiecare persoană trebuie să facă aceste exerciţii după propriile-i forţe, fără să se forţeze, cu uşurinţă, natural şi într-o stare de bună dispoziţie. Va putea în felul acesta să scape de multe indispoziţii şi boli. Deci dacă auziţi pe cineva

plângându-se de o indispoziţie oarecare, sfătuiţi-l să respire profund. Pe viitor medicina se va ocupa de persoanele sănătoase, pentru a le învăţa cum să-şi menţină sănătatea.

Trataţi-vă înainte de a vă îmbolnăvi! Dacă nu respiraţi profund, nici un remediu nu este cu adevărat eficient.

Când vă simţiţi cuprinşi de mânie, respiraţi profund şi numai atunci spuneţi ce aveţi de spus. Dacă nu veţi respecta această regulă, cuvintele pe care le veţi rosti vor părea nesăbuite şi nu veţi obţine nici un rezultat, nici un beneficiu pentru voi şi pentru ceilalţi.

Dacă vă doare stomacul sau burta, faceţi şase exerciţii respiratorii de patru ori pe zi, ţinându-vă palma stângă pe locul dureros şi cea dreaptă pe mâna stângă. Respirând profund trebuie să simţiţi cum se contractă şi se relaxează diafragma.

Dacă oamenii nu respiră corect, nici măcar dragostea nu se va manifesta cum trebuie.

Respiraţi şi cântaţi pentru a vă vindeca de suferinţe şi boli.

Respiraţia profundă şi corectă prelungeşte viaţa.

Gândurile şi sentimentele armonioase depind şi ele de o respiraţie corectă. Pentru fiecare individ există o metodă specială pe care trebuie s-o găsească singur ascultându-şi maestrul şi medicul interior, adică latura sa divină, care îi arată calea cea bună.

Respiraţia corectă ajută la formarea caracterului şi întăreşte lumina raţiunii şi căldura inimii.

Sănătatea mai depinde şi de blândeţea interioară.

Când cineva îşi pierde blândeţea, începe să se usuce şi se îmbolnăveşte cu uşurinţă. Începe să vadă răul pretutindeni şi nemulţumirea îi este tovarăş. Este nemulţumit de el însuşi, de ceilalţi, de toate...

Nemulţumirea este un defect specific, provocat de societatea contemporană aflată în declin, în care omul este foarte individualist.

Somnul sub cerul liber ameliorează sănătatea, aceasta, bineînţeles, atunci când este cald.

Când sunteţi trişti sau prost dispuşi, ieşiţi la aer în loc să staţi închişi în cameră. Nu rezolvaţi nimic dacă vă închideţi în casă zile de-a rândul. Numai când vă rugaţi puteţi sta în casă.

Să nu vă temeţi de boli şi de suferinţe; ele apar pentru a vă învăţa ceva, pentru a vă îmbogăţi cu anumite experienţe, pentru

a vă căli şi a vă întări. După ce le veţi depăşi veţi fi mai puternici. Oamenii consideră boala o calamitate, dar ea, dimpotrivă, este un privilegiu pentru cel treaz.

Mulţi se plâng de reumatism sau de alte infirmităţi. Acestea sunt rezultatul substanţelor străine acumulate în organism. Vasele sanguine îşi pierd elasticitatea şi se instalează ateroscleroza, care apare mai ales la persoanele în vârstă. Depozitele dăunătoare trebuie eliminate şi pentru aceasta nu trebuie să mâncăm peste măsură de mult. Apa caldă, după ce a fost fiartă, băută dimineaţa pe nemâncate şi în cursul zilei, ajută la dizolvarea depozitelor acumulate şi la eliminarea lor; mai mult, apa caldă provoacă transpiraţia care contribuie la eliminarea toxinelor. Sunt nişte reguli elementare pe care trebuie să le urmaţi fie că sunteţi sănătoşi sau bolnavi.

Starea maladivă poate fi provocată, de asemenea, de repartizarea neuniformă a energiilor vitale în organism. Aceste energii se acumulează în anumite părţi ale corpului, în timp ce în altele se află în deficit, apărând astfel un dezechilibru.

Un sistem nervos în bună stare de sănătate este necesar pentru ca toate funcţiile organismului să se realizeze în mod corect. Pentru aceasta este important să nu-l suprasolicităm nutrind ambiţii grandioase irealizabile sau dorinţe deşarte de câştig material. Esenţialul constă în a stabili şi a păstra armonia şi bucuria interioară, în a cultiva gânduri elevate şi sentimente nobile.

După fiecare boală impulsul vital pătrunde din nou în organism şi îl reînnoieşte.

Căldura vieţii curge din exterior spre interior. Dacă cineva vă transmite un gând negativ, descurajări, şi veţi fi lăsaţi influenţat de el, imediat se produce o întrerupere a curenţilor de căldură ce emană din viaţă. Dar dacă un gând încurajator vă pătrunde în suflet, râurile vieţii încep să curgă din nou în voi.

Bolile îl îmblânzesc pe om. Persoanele care au fost de mai multe ori bolnave devin mai delicate şi mai nobile. Nu mă refer la bolile nervoase, psihice, care sunt de altă natură şi nu au o origine organică. Acestea, în loc să-l înnobileze pe om, îl fac crud.

Fiecare gând sau sentiment negativ provoacă zdruncinături, explozii de un tip aparte în celule, care se repercutează asupra întregului organism. Un anumit gând

negativ va exploda mai devreme sau mai târziu, iar noi ne vom întreba care este cauza acestei explozii. Aceasta înseamnă că respectivul gând a acţionat vreme îndelungată în interiorul persoanei respective; a călătorit până a găsit o ieşire, dar, ieşind, a provocat ruptura unui anumit nerv sau a unui vas de sânge. Ignorând forţa gândurilor negative, omul nu încearcă să afle care este cauza bolilor.

Fiecare gând negativ este o otravă, o bombă pentru organism, în timp ce gândul limpede, pozitiv, este binefăcător şi creator. Ştiind acestea, trebuie să ne ferim de tot ceea ce este deprimant şi negativ.

O altă metodă de tratament o constituie muzica.

Anumite boli pot fi tratate dacă bolnavul cântă la vioară, chitară sau flaut...

Instrumentele produc efecte specifice asupra fiecărei boli. Dar trebuie alese partituri muzicale cu vibraţii ascendente şi nu minore.

De exemplu palpitaţiile se pot trata cu cântece care încep cu tonul „do” natural, nu cel scos de diapazon. Dacă se nimereşte acest ton, bolnavul primeşte energie tonifiantă de la soare, care se transmite tuturor organelor. Dacă un bolnav cântă, înseamnă că dispune în el însuşi de toate condiţiile favorabile pentru a se îngriji şi a se vindeca.

O altă metodă de tratament constă în pronunţarea, de mai multe ori pe zi, a propoziţiei: „Mă voi vindeca!”, crescând progresiv, zi de zi, numărul repetiţiilor, în felul acesta se acţionează pozitiv asupra tuturor bolilor sau asupra unei stări depresive. Atmosfera din jurul bolnavului se va lumina, iar el se va simţi din ce în ce mai bine.

Adeseori, gândurile neplăcute, pesimiste, provin dintr-o funcţionare defectuoasă a ficatului. Când ficatul reîncepe să funcţioneze bine, mintea regăseşte gânduri clare şi pozitive.

Trebuie să ne străduim să păstrăm cu sfinţenie sănătatea pe care ne-a dat-o Domnul. Menţinerea stării de sănătate are la bază legi reale, nu iluzorii, care echilibrează corect - adică gânduri clare, pozitive, elevate, sentimente nobile şi fapte bune. Creierul este în legătură cu gândurile; plămânii şi corpul cu sentimentele; iar muşchii şi oasele cu faptele.

Câteodată puteţi simţi o indispoziţie prin contaminare, după ce i-aţi făcut o vizită unui bolnav care se gândeşte intens la

starea sa. Dacă sunteţi sensibil şi nu aţi luat măsuri să vă protejaţi din punct de vedere mental, riscaţi să resimţiţi aceeaşi suferinţă cu a celui în preajma căruia v-aţi aflat.

Pentru a vă elibera de această senzaţie trebuie să vă spuneţi: „N-am nimic, nu sunt decât gândurile bolnavului care se reflectă asupra mea!" De asemenea puteţi să resimţiţi dispoziţia cuiva cu care v-aţi aflat în contact o vreme.

Oamenii societăţii viitoare vor avea trupuri mai frumoase, mai bine proporţionate şi mai rezistente, fiind în acelaşi timp mai sensibili.



Esenţe ale meditaţiei

Noua ştiinţă

Ne este necesară ştiinţa care ne învaţă să facem bine, să trăim manifestându- ne calităţile existente în profunzimea sufletului. Fără această cunoaştere pozitivă nu trăim cu adevărat. Aţi venit pe pământ pentru a dobândi această nouă ştiinţă, pentru a o aplica în mod conştient şi a profita de pe urma ei prin ameliorarea vieţii pe toate planurile.

Viaţa şi moartea

Oamenii discută despre viaţă şi moarte fără să înţeleagă prea bine realitatea nici uneia dintre ele. Dacă ar cunoaşte întreaga amploare a vieţii, ar şti că moartea nu există.

Metodă împotrivă deprimării

Când vă simţiţi deprimaţi, descurajaţi, pesimişti, aşezaţi-vă şi lăsaţi liniştea să vă pătrundă în spirit şi în trup. Apoi înălţaţi-vă gândurile dincolo de aspectele terestre, spre centrul soarelui, de unde emană forţă şi energie vitală. Gândiţi-vă la marile suflete aflate în slujba vieţii, la nemaipomenitele fiinţe care sunt mereu gata să vă susţină, să răspundă la chemarea voastră, să vă îndeplinească rugăciunile.

Forţele luminii şi ale întunericului

Dacă omul nu se pune în slujba binelui, a luminii, a lui Dumnezeu, va fi sclavul răului, al întunericului. În primul caz va obţine rezultate benefice, în cel deal doilea va trebui să plătească!

Este liber numai cel care trăieşte în puritatea conferită de o inimă cumpătată şi o judecată dreaptă, conştientă. Cel care rupe legăturile cu forţele de sus este chemat să servească

lumea forţelor de jos, în care domnesc violenţa şi constrângerea.

Trezirea ucenicului

Imediat cum se trezeşte, ucenicul trebuie să-şi dea seama că este încă în viaţă şi, întinzându-se o clipă pe spate, trebuie să-i mulţumească profund lui Dumnezeu, centrul vieţii. Apoi, ajutându-se de coate şi de palme, trebuie să se ridice şi să se aşeze câteva clipe pe marginea patului. Îndreptându-şi gândurile spre cer, trebuie să fie atent la orice intuiţie constructivă ce-i poate veni de acolo, apoi să reflecte la ce poate să facă pentru binele său şi al celor din jur.

Omul viitorului

În forul său intim omul presimte că va veni o zi în care nimeni nu se va mai putea juca cu el şi nici nu se va mai putea servi de calităţile sale. Ştie că va fi invincibil.

Neofitul, credinciosul şi ucenicul

Neofitul trebuie să ştie ce trebuie să facă în orice clipă. Credinciosul trebuie să-şi descopere în întregime natura. În ceea ce-l priveşte pe ucenic, acesta trebuie să folosească pentru a progresa atât calităţile, cât şi greşelile novicelui şi ale credinciosului, lucrând în acelaşi timp intens pentru a-şi dezvolta virtuţile. în aceasta constă misiunea sa.

Totul se află în mâinile Domnului

Vă plângeţi: „De ce unele persoane nu se poartă frumos cu noi?” Pentru că nici voi nu sunteţi receptivi nici la sugestiile fiinţelor superioare, nici la cele ale lui Dumnezeu. Dacă vă schimbaţi raporturile cu divinul, imediat oamenii îşi vor schimba comportamentul faţă de voi.

Dumnezeu vede în sufletul tuturor oamenilor. El îl deschide şi El îl închide. Auziţi pe câte cineva spunând: „Sufletul prietenului meu se află în mâinile mele..”. Nu! Sufletul prietenului tău se află în mâinile Domnului. Iată de ce sufletul acestuia se va exprima după cum îi va spune Domnul.

Ştiind aceasta, să nu vă mai plângeţi de cutare sau cutare, căci Dumnezeu are în stăpânire sufletele tuturor fiinţelor vii, fie ele mame, taţi, copii, prieteni, regi, episcopi, animale blânde sau

feroce şi, de asemenea, al diavolului căruia îi spunem răul. Totul se află în mâinile Domnului. Când Dumnezeu ţine sufletul diavolului în mâini, acesta din urmă devine blând cu voi, dar, dacă îi dă drumul din mână, diavolul pune imediat stăpânire pe voi!

Iubire, înţelepciune, adevăr

Fără adevăr nu putem îndeplini voia Domnului.

Fără înţelepciune nu putem găsi împărăţia lui Dumnezeu şi dreptatea Sa.

Fără iubire nu putem sfinţi numele Domnului.

Împotmolire şi înălţare spirituală

Omul este adânc scufundat în materia densă, doar capul îi iese la suprafaţă. Dar trebuie să iasă treptat din această materie. Mai întâi trebuie să-şi scoată mâinile ca să-şi manifeste conştiinţa mai elevată.

Apoi trebuie să-şi scoată picioarele pentru a se ridica în materia densă, pentru a se înălţa la fel ca un bun înotător care urcă spre suprafaţa apei. Mulţi au încercat să facă acest lucru, dar fără prea mare succes; se plâng că alunecă, că se scufundă, mai ales neurastenicii. Imediat cum ies din această stare, au senzaţia că se înalţă şi nu este o iluzie, deoarece este vorba într-un caz de împotmolire şi în celălalt de înălţare spirituală.

Sufletele pereche

Sufletele ies din centrul divin în grupuri de 10.000, 20.000,100.000...

Aceste suflete, între care există o legătură interioară, sunt răspândite în toate popoarele şi este suficient să te uneşti în gând cu ele pentru a nu te simţi singur.

Exemplul lui Iisus

Iisus avea treizeci şi trei de ani când a fost supus la osândă.

O întreagă legiune de soldaţi romani l-a torturat şi batjocorit pentru a-i pune răbdarea la încercare. Şi voi vreţi să treceţi prin viaţă fără să fiţi insultaţi şi batjocoriţi? Aceasta nu se poate întâmpla. Aşa cum a fost tratat Iisus de soldaţii romani şi voi veţi cunoaşte bătaia de joc şi ofensele. Dar în final El a spus: „Vă las pacea Mea, vă las bucuria Mea..”.

Culoarea azurie

Culoarea azurie îi aduce omului adevărul, care îi tonifică mintea şi îl eliberează.

Legea libertăţii deschide sufletul oamenilor, îl măreşte şi le întăreşte voinţa.

Dezvoltarea spirituală

Câştigul spiritual benefic nu se obţine prin acţiunile din planul fizic; elevarea spirituală cere eforturi şi cunoştinţe spirituale. Cel care nu respectă aceste reguli şi amestecă curentele fizice şi spirituale devine inevitabil vulgar şi grosolan şi sfârşeşte prin a-şi pierde sensibilitatea ce-i permite să capteze în interior vibraţiile elevate ale spiritului.

Trăsăturile bărbatului şi ale femeii

Care sunt trăsăturile caracteristice ale bărbatului şi ale femeii? Bărbatul trebuie să fie drept şi să nu mintă niciodată; nici o minciună nu îi este permisă. Dacă un bărbat dă dovadă câteodată de grosolănie, aceasta îi este iertată, dar minciuna nu îi poate fi trecută cu vederea. Femeia trebuie să aibă sentimente nobile, să fie înţelegătoare şi să nu ofenseze niciodată pe nimeni. Trebuie să fie o apă adâncă, o mare, un ocean, care nu se lasă tulburată de pietrele ce se aruncă în ea. În ceea ce-l priveşte pe bărbat, acesta trebuie să fie aidoma muntelui, insensibil la bombele lansate asupra sa.

Copacul vieţii

Toate fiinţele sunt ramuri ale aceluiaşi copac - copacul vieţii. Soarta fiecăreia este legată de cea a celorlalte. Când veţi afla şi veţi înţelege acest fapt, vă veţi afla pe calea corectei filozofii a existenţei.

Iadul

În zilele noastre li se atribuie în mod curent cuvintelor o interpretare eronată care le denaturează şi le deformează.

Astfel se vorbeşte despre iad, atribuindu-i acestei noţiuni lucruri extraordinare. Cine a ajuns în iad şi s-a întors de acolo pentru a şti dacă ceea ce se spune este adevărat? Ce tip de foc este cel care îl arde veşnic pe păcătosul aruncat acolo? În focul

obişnuit lucrurile ard, se consumă, dispar. Se mai spune că în iad cei care se află acolo plâng şi scrâşnesc din dinţi veşnic.

Un preot îi repeta adesea servitorului său: „Focul veşnic şi scrâşnirile de dinţi ne aşteaptă în iad pe noi, păcătoşii!” Servitorul îşi privea stăpânul în linişte şi- i răspundea: „La asta trebuie să mă gândesc eu, părinte, dumneavoastră nu mai este cazul să vă faceţi griji, întrucât nu mai aveţi nici un dinte în gură!”

Iadul nu este groaznic decât pentru cel care a trăit fără să cunoască dragostea; cel care iubeşte nu are de ce să se teamă de iad şi de focul veşnic!

Maestrul lăuntric

Fiecare are lăuntric un maestru care îi corectează faptele şi îi îndrumă viaţa. În sufletul şi în spiritul vostru, în conştiinţa elevată sălăşluieşte Dumnezeu, care vă aduce lumina. Chemaţi-L pe Domnul şi vă veţi putea realiza aspiraţiile. Prin aceasta suntem aidoma lui Dumnezeu, fiindcă putem gândi, simţi şi iubi ca El.



Câteva cauze ale indispoziţiilor şi bolilor

Se ştie că hrana prost asimilată, incomplet digerată lasă depozite în organele tubului digestiv.

Aceste depozite fermentează şi degajă toxine, adevărate otrăvuri care afectează puritatea sângelui, buna funcţionare a organelor, gândirea şi sistemul senzorial.

Dorinţele încăpăţânate, irealizabile sau iraţionale fiindcă depăşesc posibilităţile de moment sunt, de asemenea, cauza unei stări la fel de proaste; aceste dorinţe nesatisfăcute, dacă nu sunt eliminate din suflet, creează toxine astrale foarte periculoase. Acelaşi lucru se întâmplă cu cei care nutresc gânduri lipsite de armonie sau în contradicţie cu lumina pură a spiritului şi a conştiinţei lor superioare. Aceste toxine mentale duc la dezvoltarea paraziţilor psihici ce provoacă tulburări, dezechilibrează funcţionarea gândirii constructive şi analitice, atât de necesară omului epocii noastre. Astfel, el devine incapabil să discearnă realul de ireal în vârtejul rapid al vieţii sale care se reînnoieşte şi în natura din jur.

Cel care nutreşte gânduri egoiste, impure, limitate sau sentimente opuse legii iubirii vieţii universale, a cărei celulă vie este el însuşi, îşi predispune organele corpului său fizic şi spiritual la tulburări care pot paraliza celulele şi anumiţi centri cerebrali; atunci, funcţionarea sistemului nervos cerebral şi a sistemului magnetic al marelui simpatic este perturbată.

Toate acestea stau la baza unor cauze subtile, dar reale, care pot provoca apariţia unor indispoziţii şi boli.

Dacă cineva trece printr-un necaz de ordin sentimental, îi sunt afectate vasele sanguine şi inima. Aceste tulburări în plan sentimental provin din lipsa credinţei şi din ignorarea planului divin al vieţii, prevăzut pentru toată lumea şi stabilit pentru

totdeauna. Îndoiala în triumful binelui, iritarea împotriva contradicţiilor inevitabile, dar utile, ale vieţii pot fi transformate în forţe pozitive şi constructive dacă sunt examinate cu calm şi judecată. Discipolul conştient al Şcolii Spirituale trebuie să se analizeze tot timpul, să fie atent la intuiţiile pozitive pe care le are şi să descopere dacă motivul dezechilibrului său fizic ori psihic se află în planul mental, în sentimente sau în organele digestive. Atunci trebuie să ia fără întârziere măsurile cele mai adecvate pentru restabilirea ordinii.

Astăzi nu mai semănăm cu cei care eram ieri; chiar în intervalul de dimineaţă până seară se produc transformări subtile ale spiritului şi conştiinţei, de care trebuie să ţinem seama.

Cauzele multor dezechilibre fizice şi boli se pot afla, de asemenea, în subconştient; acestea pot proveni din încarnările trecute, din karma. În acest caz, trebuie să vă debarasaţi cu răbdare de această karma, prin manifestarea unei credinţe absolute în providenţă, a dragostei şi a judecăţii în toate actele voastre.

De pildă, pot apărea tulburări sau boli dacă nutriţi în continuare gânduri sau sentimente ostile la adresa cuiva care a murit şi cu care nu v-aţi înţeles. Trebuie să vă împăcaţi cu acel suflet, rugându-L pe Dumnezeu să-l lumineze pentru a dobândi o conştiinţă mai elevată. Trebuie, de asemenea, să vă gândiţi la persoana respectivă cu prietenie şi afecţiune, renunţând la orice amintire negativă.

În urma unor necazuri, îngrijorări repetate sau suferinţe vederea poate avea de suferit. Dacă vă veţi plânge de această încercare la care sunteţi supuşi nu veţi face decât să vă agravaţi afecţiunea.

Dimpotrivă, trebuie să vă debarasaţi de gândurile pesimiste, să vă restabiliţi pacea interioară, să vă înălţaţi sufletul şi să reaprindeţi bucuria în inima voastră, gândindu-vă la latura pozitivă a vieţii voastre şi a vieţii în general, care este mult mai puternică, mai durabilă şi mai incitantă decât toate contradicţiile trecătoare. Învăţaţi să priviţi astfel viaţa şi bucuraţi-vă în orice moment că beneficiaţi de ea!

Durerile de cap pot fi cauzate de contradicţii în gânduri, aşa cum anumite boli de piept sunt provocate de lipsa de armonie a

sentimentelor. Neconcordanţa dintre fapte şi ceea ce este bine duce la apariţia unei greutăţi în stomac.

În general gândurile şi sentimentele negative slăbesc energiile vitale ale corpului, care devine atunci vulnerabil la boli. Conform legii naturii, pentru a învinge atacul bolilor trebuie întărite vibraţiile mentale printr-un spirit din ce în ce mai luminat şi printr-o credinţă profundă şi totală în sursa veşnică a vieţii. Contează, de asemenea, să se menţină un permanent contact cu binele şi să se profite de toate ocaziile pentru ameliorarea interioară şi fizică.

În ciuda ştiinţei medicale, bolile umane se înmulţesc fără încetare. Până când va dura această stare dezastruoasă? Până ce conştiinţa se va deştepta şi omul va înţelege că trebuie să se dedice cu sinceritate descoperirii şi respectării fidele a legilor vieţii reale.

Tulburări adesea grave sunt provocate de lipsa iubirii şi a recunoştinţei faţă de hrana de care beneficiem în fiecare zi şi prin ignorarea sau nerespectarea regulilor unei alimentaţii normale în ceea ce priveşte combinarea alimentelor consumate la o masă, necesitatea de a mâncă în linişte, cu recunoştinţă, de a mesteca bine fiecare îmbucătură şi de a se opri înainte de a se instaura starea de saţietate.

Lipsa respectului sau a armoniei în relaţiile cu cei din jur împiedică buna derulare a digestiei.

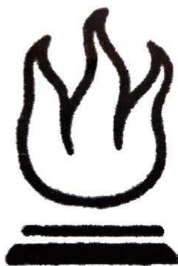
Păziţi-vă de teamă, de îndoieli, de ură, de îngrijorare. Tot ceea ce este negativ şi sumbru nu va întârzia să lase depozite în organe.

Natura vie înţeleaptă, care vede şi controlează totul, foloseşte ca metode de instruire şi bolile, obligându-vă să reflectaţi, să vă concentraţi, să deveniţi mai umili. Prin intermediul lor vi se dau lecţii foarte utile, pe care nu doriţi sau nu puteţi deocamdată să le primiţi într-un mod mai blând, mai spiritual.

În felul acesta persoanele dure, încăpăţânate devin mai delicate, mai tandre cu sufletul, inima şi spiritul lor şi, de asemenea, cu cei din jur.

După fiecare boală se constată o schimbare în bine, mai mare sau mai mică, în comportamentul general.

Dumnezeu este iubire, iar această iubire este, de asemenea, bunătate, adevăr, frumuseţe.



Esenţe ale meditaţiei

Cele trei reguli sacre ale ucenicului

Ucenicul trebuie să mediteze şi să aplice următoarele trei reguli sacre: când sufletul ţi se închide şi nu poate admite şi respecta libertatea celorlalţi; când mintea îţi este intolerantă şi când voinţa îţi devine arbitrară şi încetează să mai acţioneze în favoarea binelui, atunci:

Prelungeşte-ţi raza sufletului pentru a înţelege slăbiciunile celorlalţi; prelungeşte-i calea sacră spre Dumnezeul iubirii, chiar în mijlocul celor mai mari greutăţi.

Prelungeşte-ţi raza minţii şi gândeşte-te că totul trebuie să fie astfel pentru ca Domnul să se manifeste în varietatea Sa infinită. Găseşte-i prezenţa în toate şi continuă-ţi calea minţii spre adevăr, în ciuda tuturor contradicţiilor.

Întăreşte-ţi raza voinţei; consider-o un dar de la Dumnezeu şi pune-o în slujba Lui. Măreşte calea puternică a voinţei pentru a manifesta bunătatea divină, chiar în mijlocul răului cel mai mare.

Viaţa este una

Ucenicul consideră suferinţele ca o lucrare pentru Tot, căci viaţa este una şi el este conştient de această unitate. El nu se înclină în faţa aparenţelor şi nici nu îşi creează locuri de adorare, care sunt limitare, idolatrie.

Stăpânirea de sine

Pentru a înfrunta răul din viaţă, omul trebuie să fie capabil să-şi controleze gândurile, sentimentele, muşchii, întregul corp; trebuie să fie stăpân pe sine sub toate aspectele. Nu se ajunge nici repede, nici uşor la această stăpânire. Sunt necesare multă

muncă, multe eforturi şi exerciţii pentru a dobândi stăpânirea de sine, dar acest fapt măreşte enorm posibilităţile de a duce o viaţă liberă, cu efecte benefice atât pentru sine, cât şi pentru ceilalţi.

Metode pentru învingerea greutăţilor

Dacă întâmpinaţi vreo greutate, invocaţi numele Domnului; chemaţi-L în ajutor în prima oră a zilei. După puţină vreme veţi vedea că dificultatea devine mai uşor de înfruntat, în faţa unui obstacol, a unei încercări procedaţi în acelaşi mod şi ajutorul vă va sosi.

Cum se poate realiza acest lucru? Nu ni se spune. Important este să simţiţi forţa numelui Domnului şi a iubirii Sale.

Protecţia divină

Omul trebuie să fie bine protejat pentru a face faţă dificultăţilor de pe pământ. Sfânta Scriptură spune: „Domnul va merge înaintea ta şi îţi va fi şi pavăză”. Viaţa omului nu ar ţine decât de un fir dacă nu ar fi ajutată. Fără protecţie din partea naturii raţionale, omul ar fi expus în fiecare zi la mii de pericole. Dacă ar şti omul de câte ori a fost salvat!

Somnul

Când omul doarme îşi fac apariţia fiinţe protectoare care, ca o mamă iubitoare, îi purifică trupul şi îi restabilesc ritmul perturbat al vitalităţii.

Deşteptarea sufletului

Când se afirmă că lumina este indispensabilă ochiului omenesc trebuie să se înţeleagă că celulele ochiului sunt scufundate în lumină, care este indispensabilă funcţiilor lui. Şi sufletul omului trebuie să rămână scufundat în viaţa spirituală, divină; dacă nu, rămâne în stadiu de germene, ca acele grăunţe de grâu conservate în piramidele şi în mormintele din Egipt timp de 5-6000 de ani, fără lumină, într-un mediu uscat, aşteptând împrejurări favorabile pentru a fi semănate, pentru a încolţi şi a se dezvolta. Ca aceste seminţe, sufletul omenesc aşteaptă condiţiile necesare aplicării legilor divine, pentru a-şi relua drumul vieţii veşnice.

Cele două legi

Ucenicul trebuie să cunoască cele două legi: violenţa dă naştere violenţei; iubirea dă naştere iubirii.

Lucrarea pentru Tot

Când afirmăm că trebuie să renunţăm la noi înşine, trebuie să se înţeleagă că trebuie să lucrăm pentru Dumnezeu, pentru Bine, pentru Tot. Să ne îndreptăm dorinţele, impulsurile spre viaţa sufletului - spre aceasta tinde omul raţional, care va atinge în viitor starea de înger luminos. Chiar aflat la distanţe enorme de pământ, va putea să vă vadă, să vă ajute şi să-L servească pe Domnul.

Vorbăria

Când vorbim energiile slăbesc şi sunt puse în pericol. De aceea se spune: „Veţi da seama de fiecare cuvânt van”. Dacă vorbim prea mult, fără discernământ, riscăm să cădem în păcat, să ne risipim, să ne pierdem forţele creatoare.

Marea lege a naturii

Toţi oamenii sunt legaţi între ei, aidoma unor vase comunicante; dacă unul suferă, vor fi şi ceilalţi supuşi la încercare.

Nimeni nu trăieşte pentru el. Vei iubi şi vei fi iubit. Te vei gândi la alţii şi alţii se vor gândi la tine. Îi vei îngriji pe alţii şi alţii te vor îngriji pe tine. Îi vei sfătui pe alţii şi alţii te vor sfătui la rândul lor. Vei da un fundament vieţii cuiva şi ţi se va da şi ţie. Aceasta este marea lege a naturii.

Comuniunea interioară cu Domnul: rugăciunea

Nici cunoaşterea, nici dragostea şi nici înţelepciunea nu pot fi comparate cu ceea ce favorizează comuniunea interioară cu Principiul Fundamental. Prin această comuniune omul se înalţă şi-şi foloseşte toate calităţile: iubirea, înţelepciunea, puritatea, adevărul, dreptatea, pietatea şi multe altele care deocamdată dormitează. Prin rugăciune veţi semăna cu un copac plin de fructe coapte.

Când Domnul vă va vedea astfel împodobiţi se va bucura să aibă lângă El un copil inteligent care ştie să vorbească într-o limbă angelică. Dumnezeu îi tolerează şi pe copiii ignoranţi; cu

toate acestea, ei nu vor putea niciodată obţine rezultatele copilului care ştie să se roage.

Cel înzestrat cu judecată se sforţează să înveţe, este harnic, în vreme ce prostul amână acest lucru totdeauna pe mai târziu. Primul este recompensat; cel deal doilea este consolat.

Blândeţea şi umilinţa

În viaţă blândeţea şi umilinţa sunt la fel de necesare ca sarea. Fără blândeţe şi umilinţă nu există linişte, pace interioară şi vindecarea este imposibilă. Fără blândeţe şi umilinţă nici o ideea nu poate fi pusă în practică. Dacă Iisus, cu ocazia venirii sale pe pământ, a trebuit să devină umil, cu atât mai mult este mai necesară umilinţa pentru om! Blândeţea înalţă vibraţiile emise de om şi îl conduce spre viaţa pură, divină. Repetaţi-vă în fiecare zi: „Pentru Cel care mi-a dat viaţă, astăzi vreau să fiu blând şi umil!”

Piatra neşlefuită

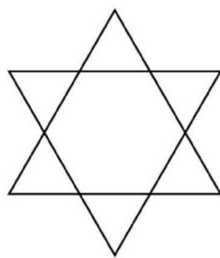
Omul bun poate fi comparat cu o statuie frumoasă realizată de un sculptor celebru. Omul rău este ca o piatră neşlefuită, care este neimportantă pentru ignorant. Dar pentru cel care ştie, pentru sculptor, această piatră informă are valoare, căci din ea poate ieşi o statuie frumoasă. Deci, dacă întâlniţi o persoană rea, gândiţi-vă: „Conştiinţa acestui om nu este trează; binele care zace în el nu a apărut deocamdată. Se va manifesta atunci când sufletul său va exprima dragostea divină”.

Conştiinţa cosmică

Evoluţia spiritului omenesc este infinită şi nelimitată. O dată ce a ajuns la conştiinţa colectivă, spiritul omenesc va atinge treptat un nivel mai ridicat, la conştiinţa cosmică sau divină, numită de asemenea eterna reîncepere, cauză primordială etc.

Conştiinţa cosmică îndrumă şi înglobează toate fiinţele din univers, care sunt atrase de ea ca de un îndrăgostit. Nu putem evolua şi nici nu ne putem reînnoi decât în condiţiile de viaţă pe care ni le dăruieşte.

Se spune: „Avem un corp carnal, pieritor, dar când vom dobândi conştiinţa cosmică, corpul nostru spiritual se va dezvolta şi nu va pieri. Contradicţiile vieţii există numai pentru corpul material, nu şi pentru corpul spiritual care trăieşte în înţelegerea sensului profund al vieţii eterne”.



Bolile: Cauze şi remedii

Fiecare boală este consecinţa greşelilor comise în trecut sau în prezent. În epoca noastră, numărul bolilor creşte în loc să scadă. Până când va continua această stare de fapt? Până ce oamenii vor deveni conştienţi că trebuie să caute cauzele bolilor în ei înşişi şi, atunci când le vor găsi, să le înlăture. Când legile naturii vii sunt încălcate ne îmbolnăvim.

Oamenii care se servesc fără încetare de minciună şi de înşelăciune vor începe să sufere de boli specifice. Stările patologice apar în organism ca urmare a neliniştilor şi frământărilor. Toate gândurile, sentimentele şi faptele rele au efecte negative asupra sănătăţii, ducând la apariţia stărilor patologice.

Dacă oamenii s-ar putea debarasa de teamă, de ură şi de anxietate, n-ar mai suferi de atâtea boli. Stările negative creează depozite şi provoacă intoxicări ale organismului.

Persoanele care se cramponează de idei depăşite, pe care le apără cu fanatism, sunt afectate de o diminuare considerabilă a memoriei. Îndoielile, bănuielile, ca şi lipsa credinţei stau adesea la baza tulburărilor ficatului. De aceea este indispensabil ca fiecare să găsească în sine forţa de a-şi transforma ura, invidia, gelozia, neîncrederea şi de a scăpa de ele ca de nişte otrăvuri periculoase, căci, dacă sunt cultivate tot timpul, se creează condiţii favorabile apariţiei bolilor.

Dacă omul trăieşte raţional, are parte de o sănătate bună, fie că este bogat sau sărac.

După părerea mea se bucură de o sănătate bună cei care îşi păstrează o stare de spirit pozitivă chiar când se înfruntă cu mari greutăţi; cei care îşi pierd buna dispoziţie când se întâlnesc cu dificultăţi se îmbolnăvesc.

Curăţenia este cea mai puternică fortăreaţă împotriva bolilor.

Plecaţi des în excursii la munte sau în mijlocul naturii, căci acestea vă vor ajuta să vă scuturaţi de inerţia care duce la indolenţă. Nu lăsaţi să se scurgă orele dimineţii, când atmosfera este încărcată de energie vitală. Lunile aprilie şi mai au o importanţă deosebită.

Cel care îşi cruţă energiile este puternic şi va atinge o vârstă înaintată. Există o regulă: dobândiţi mai mult şi cheltuiţi mai puţin. În aceasta se ascunde secretul longevităţii.

Să nu încetaţi să evoluaţi spiritual, căci cei care se opresc îmbătrânesc prematur.

Cu cât dormiţi mai bine, cu atât vă veţi bucura de o sănătate mai bună. Străduiţi-vă timp de o lună să dormiţi liniştit, eliminând toate gândurile şi sentimentele negre. Culcaţi-vă devreme, cu stomacul uşor, şi treziţi-vă devreme. Veţi constata o ameliorare a sănătăţii, a calităţii vieţii; veţi munci mai eficient şi mintea vă va fi mai limpede.

Vreţi să aveţi parte de sănătate? Feriţi-vă atunci de toate gândurile negre, de toate dorinţele nesănătoase, evitaţi tot ce v-ar pune în contradicţie cu iubirea divină.

Dacă cineva se îmbolnăveşte grav, să comunice interior cu Dumnezeu, adresându-I o rugăciune ferventă şi sinceră: „Doamne, ajută-mă în acest moment dificil din viaţă. Scapă-mă de boală pentru a Te putea servi în bucurie. îmi voi pune întreaga viaţă în slujba iubirii Tale, în îndeplinirea voii Tale”. După o asemenea rugăciune va sosi şi ajutorul. Oamenii de astăzi se aşteaptă să fie ajutaţi când dau de greu fără a se strădui să îndeplinească voia divină, pe care este bine întotdeauna să o ascultăm.

Fiecare boală trebuie privită ca un repaus, ca o curăţare. Natura trebuie adesea să-l oblige pe om să se elibereze de nenumăratele griji cu care el consideră necesar să se împovăreze şi să-l facă să se concentreze asupra lui însuşi.

Căutaţi cu sinceritate cauzele bolilor de care suferiţi şi eliminaţi-le. Aceste cauze sunt adesea îndepărtate şi pot să-şi aibă originea în încarnările precedente; cu toate acestea, trebuie să vă îndreptaţi. Poate că aţi îndepărtat pe cineva, într-un trecut mai mult sau mai puţin îndepărtat, din cauza slăbiciunilor sau bolilor acestuia? Această lipsă de milă sau de dragoste se poate manifesta mai devreme sau mai târziu

împotriva voastră, afectându-vă. Deveniţi conştient de aceasta şi manifestaţi de aici înainte compasiune.

Fiţi indulgenţi şi înţelegători în relaţiile cu ceilalţi. Amintiţi-vă că viaţa pe pământ este o serie neîntreruptă de lecţii din care trebuie să învăţaţi să gândiţi raţional, să vă îndreptaţi, să vă folosiţi cu înţelepciune de condiţiile care vi s-au dat.

Apa şi aerul sunt purtătoare ale vieţii, ale energiei vii pe care o numim prana. Această energie poate fi utilizată pentru vindecarea oricărei boli.

Cineva care a dus de multă vreme o viaţă negativă, neraţională şi a cărui sănătate este grav afectată speră să-şi poată reveni în câteva zile prin nişte remedii magice! Este imposibil, o asemenea lege nu există în natură. Să ceară mai degrabă cu umilinţă să fie luminat asupra cauzelor stării sale şi să se străduiască să trăiască de acum încolo mai raţional.

Unul dintre motivele apariţiei bolilor constă în faptul că acestea îi obligă pe oameni să-şi modifice obiceiurile depăşite, să înveţe să trăiască util pentru ei înşişi şi pentru cei din jur, conform regulilor naturii vii, să ducă o viaţă nouă, în armonie cu noua filozofie ce se va instaura în lume.

Marea, veşnica profesoară care este natura vie ne observă şi ne cunoaşte în profunzime, ne învaţă şi ne corectează. Este o educatoare universală neîntrecută, prezentă pretutindeni, în viaţa interioară şi exterioară a fiecărei fiinţe, căreia nu îi scapă nimic. Şcoala vieţii noi, noua învăţătură vă va face să înţelegeţi acest lucru.

Pentru a vă menţine starea de sănătate nutriţi mereu gânduri clare, pure, în armonie cu cele mai nobile sentimente. Gândurile negative, sentimentele nedemne pot să îşi facă apariţia adesea în mintea şi sufletul vostru. Nu le lăsaţi să se instaleze în voi şi să vă tulbure, căci acestea sunt sugestii parazite pe care un discipol al vieţii noi trebuie să le elimine în mod deliberat.

Dacă nu vă place cineva din pricina caracterului sau a comportamentului său, nu vă gândiţi la el până ce nu veţi ajunge să-l iubiţi în ciuda defectelor lui.

Străduiţi-vă să dobândiţi „aurul interior”; vă va ajută să vă menţineţi sau să vă restabiliţi sănătatea şi buna dispoziţie. Acest „aur” poate fi dobândit prin înţelegere, răbdare, blândeţe, clemenţă etc. Vă prelungeşte viaţa, popasul în şcoala terestră.

În acest scop este de asemenea util să duceţi o viaţă simplă, pură, eliberată de influenţe exterioare. Cineva care trăieşte astfel este remarcat prin simplitatea sa naturală, prin modestia şi nobleţea comportamentului său; oriunde s-ar duce este primit mereu cu prietenie şi respect.

Dacă în lumea intelectuală în care trăim există atâtea boli, motivul îl constituie faptul că multe dintre ele sunt metode educative folosite de lumea superioară invizibilă pentru a-i determina pe oamenii încăpăţânaţi şi rebeli de pe pământ să-şi dea seama că de consecinţele modului lor de viaţă distructiv nu-i protejează cunoştinţele intelectuale. Dacă medicii ar cunoaşte aceasta, i-ar învăţa pe pacienţii lor să ducă o viaţă corectă mai degrabă decât să le ia pulsul şi să le prescrie vreun medicament. I-ar lua prieteneşte de mână şi le-ar spune: „Vă promit să vă tratez foarte bine dacă sunteţi gata să vă corectaţi greşelile şi să trăiţi mai raţional!” În felul acesta medicii le-ar putea face un bine bolnavilor lor, asupra cărora au o atât de mare influenţă. Cineva care suferă cu adevărat ar asculta dacă i se explică limpede că redobândirea unei sănătăţi durabile depinde de o purificare interioară şi exterioară a modului de viaţă.

Dar câţi medici acţionează astfel? Statisticile de astăzi demonstrează că cu cât se descoperă mai multe medicamente şi metode de vindecare, cu atât numărul bolilor creşte.

Sentimentele pervertite sau cele de nemulţumire riscă să producă grave perturbări ale sistemelor respirator şi nervos, putând provoca boli cum ar fi bronşita, astmul, tuberculoza etc. şi mai ales neurastenia. Primul tratament ce trebuie întreprins este să ne ameliorarăm comportamentul interior sau exterior, să lăsăm să pătrundă în gândurile şi sentimentele noastre respectul total faţă de viaţa Totului, pentru a le înălţa şi a le înnobila.

Omul de astăzi nu acordă suficientă importanţă energiei solare. Primăvara şi vara, când aceasta este purtătoare la maximum de viaţă şi sănătate, oamenii se grăbesc să se protejeze de razele binefăcătoare ale soarelui! Bolnavul care iese din casă pentru a se duce la medic evită lumina directă a soarelui, când, de fapt, ar avea cea mai mare nevoie să profite de energia solară!

Dacă copiii voştri sunt bolnăvicioşi, expuneţi-i pe cât posibil la razele soarelui, de preferinţă în cursul dimineţii, cu capul acoperit, dacă soarele este prea puternic.

Multe boli şi defecte, cum ar fi lipsa caracterului, instabilitatea, sunt cauzate de lipsa luminii soarelui şi a aerului pur. Cunoaştem cauzele imoralităţii în viaţa oamenilor. Se observă că multe animale dăunătoare trăiesc cea mai mare parte a timpului în întuneric, fugind de lumină, ca şi spiritele rele.

Aproape toate bolile pot fi vindecate prin înfometare conştientă, prin reducerea voluntară a hranei, prin perioade de post, de totală abstinenţă. Este un tratament ştiinţific, experimentat, care întinereşte corpul şi organismul. Postul trebuie urmat ca o manifestare liberă şi plăcută a voinţei. Când ţineţi post, trebuie să fiţi consecvenţi, tenaci; să nu vă fie teamă că o să fiţi slăbiţi şi să vă purtaţi normal cu cei din jurul vostru, ca aceştia nici să nu bănuiască măcar experienţa pe care o faceţi.

Unii încep o cură de două-trei zile de abstinenţă totală, dar nu reuşesc să o ducă până la capăt. În acest caz este de preferat să se mărginească să sară peste una-două mese, căci întreruperea unui post început poate avea efecte psihice nefaste pentru organism.

După o boală curenţi de viaţă nouă pătrund în întreaga fiinţă, dându-i impulsul de a munci şi de a întreprinde ceva, aşa că este important atunci să se evite sugestiile exterioare negative care ar putea veni în contradicţie cu efectul benefic al bolii trecute. Dacă cineva este grav bolnav şi vrea să se vindece, poate. Să se adreseze din toată inima Domnului: „Doamne, ajută-mă să mă vindec! îţi promit că mă voi pune în slujba binelui care vine de la Tine!” Dacă aveţi necazuri, întoarceţi-vă din nou spre Dumnezeu şi spuneţi: „Doamne, cred în ceea ce Maestrul nostru ne învaţă în numele Tău; ajută-mă să-mi fac ordine în viaţă. Îmi voi pune viaţa în slujba voii Tale!”



Esenţe ale meditaţiei

Fruntea şi lenea

După forma frunţii se poate cunoaşte bogăţia intelectuală şi spirituală a unui individ. O frunte deschisă, înaltă şi lată demonstrează tendinţe spre muncă şi asiduitate. În general fruntea animalelor este joasă şi chiar aproape inexistentă la unele, ceea ce denotă o stare de lene extremă. Pentru a le face să iasă din această stare, natura a creat paraziţii, muştele, viespile, ţânţarii, care le înţeapă şi le chinuiesc, obligându-le astfel să se apere şi să-şi învingă starea naturală. Multe animale nu se gândesc decât la hrană şi la somn. Există şi elevi care chiulesc de la şcoală pentru a nu învăţa. Mizeria, păcatul, bolile, răul pot fi comparate cu nişte profesori care îi învaţă pe oameni să devină activi.

Omul trebuie să lucreze conştient pentru a-şi organiza energiile corpului, pentru a deveni stăpân asupra lor prin cunoaştere, experienţă şi o activitate raţională.

Magul luminii

Când omul este în comuniune interioară cu forţele bunătăţii şi ale dragostei din cele trei lumi - fizică, spirituală şi divină - devine mag. Printr-o simplă mişcare a baghetei poate obţine tot ceea ce-şi doreşte. Se află în comuniune cu natura vie care îi îndeplineşte toate dorinţele. Poate să vindece bolnavii, să învie morţii, să vadă trecutul şi viitorul, să sporească sau să diminueze fertilitatea unei regiuni etc.

Aşa cum se ridică ceaţa, descoperind treptat orizontul, magul deschide porţile secrete ale naturii şi poate folosi toate forţele acesteia, toate mijloacele sale binefăcătoare.

Plăcerea în muncă

Oricare ar fi munca, spirituală sau materială, omul trebuie să o realizeze cu dragoste şi bună dispoziţie, fără piedici

interioare sau exterioare. În momentul în care nu vă mai simţiţi atraşi de o anumită activitate, schimbaţi-vă ocupaţia; vă veţi regăsi gustul de a acţiona şi aceasta constituie de asemenea un repaus.

Puterea de a fi iubit

Dorim cu toţii să fim iubiţi! Dar cel care vrea să fie iubit trebuie să fie gata să îndeplinească tot ceea ce-i cere dragostea şi dacă nu poate să o facă, înseamnă că nu este suficient de copt pentru dragoste. În acest caz trebuie să renunţe temporar la dorinţa lui şi să continue să lucreze în tăcere asupra lui însuşi.

Zeii, îngerii, arhanghelii pot fi iubiţi cu adevărat, căci posedă puterea de a face tot ceea ce dragostea le dă.

Libertatea

Vă doresc să dobândiţi libertatea care vă va permite să vă decideţi singuri soarta.

Muzica eterică

Există fiinţe invizibile pentru ochii noştri care merg prin păduri cântând în cor o muzică foarte armonioasă. Aceste cântece nu pot fi percepute de ureche, căci, deşi reale, sunt eterice. Vântul, furtuna, ploaia dau şi ele un concert, dar urechea umană nu este suficient de sensibilă pentru a percepe această muzică. Care sunt cele mai frumoase concerte? Sunt cele care însoţesc răsăritul soarelui. Puteţi face o experienţă cu lumina solară, pentru ca ea să vă vorbească. Nu există o mai frumoasă combinaţie de sunete decât a celor provenite din vibraţiile razelor solare.

Fiecare mişcare a frunzelor în arbori scoate un sunet muzical pe care o ureche neantrenată nu îl percepe decât sub forma unui zgomot lipsit de interes. Vă duceţi la concerte pentru a asculta muzica lui Schumann, Bach, Beethoven, dar, dacă urechea omenească ar fi mai evoluată, ar prefera armonia frunzişului agitat de vânt.

Gândirea luminoasă

Să nu vă gândiţi niciodată că sunteţi bătrâni, urâţi sau bolnavi, că sunteţi păcătoşi sau săraci. Nimeni nu este sărac,

orice om posedă în el însuşi posibilităţile de a deveni mai mult decât şi-ar fi putut vreodată imagina.

Adevărata cunoaştere

Răul constă în tot ceea ce-l împiedică pe om să evolueze către perfecţiune, înţelepciune, adevăr; se află, de asemenea, în gândurile negative, înşelătoare, distrugătoare, în sentimentele egoiste ale unei inimi lipsite de căldură. Această lipsă de armonie în ansamblul ei rugineşte fierul din sângele uman, alterându-l, astfel încât organismul îşi pierde vigoarea, iar omul îşi pierde energiile vitale, sănătatea, ardoarea pentru muncă şi, în consecinţă, încrederea în binefacerile vieţii şi în posibilităţile ei extraordinare. Aşa cum chimistul ştie care este acţiunea acizilor asupra metalelor şi omul cu conştiinţa trează studiază influenţele răului, negativului şi învaţă să se ferească de ele. Cum? Prin puritatea trupului - puritatea exterioară a corpului şi puritatea interioară a sângelui. Aceasta din urmă este indispensabilă pentru menţinerea în limitele normale a temperaturii interne a organelor, pentru ca sănătatea să fie bună şi spiritul alert.

Puterea recunoştinţei şi a mulţumirii interioare

Soarele şi lumina, stelele, aerul, apa, plantele şi animalele sunt mărturii ale iubirii divine. Dar omul, această fiinţă înzestrată cu raţiune, copleşită cu atâtea binefaceri, este el mereu conştient de darurile pe care le-a primit, de binefacerile ce i s-au dat pentru a fi împărţite cu alţii? Mica floare se bucură de starea sa şi, prin parfumul şi frumuseţea sa, îi mulţumeşte Creatorului.

Dragostea faţă de cineva

A iubi pe cineva înseamnă să înţelegi greutăţile prin care trece, să îl ajuţi să le depăşească prin acte rezonabile. Înseamnă, de asemenea, să găseşti în fiinţa iubită binele, virtuţile deocamdată ascunse în ochii celor din jur. Dacă vă bucuraţi de această descoperire, contribuiţi la îmbunătăţirea stării fiinţei iubite sub toate aspectele.

Scânteia divină

Oricare ar fi încercările la care este supus şi suferinţele pe care le încearcă, omul trebuie să ştie că în el se află scânteia divină care nu poate fi comparată cu nimic. Forţa acestei scântei îl susţine mereu; chiar dacă ajunge în infern, aceasta îl poate învăţa să iasă de acolo întreg şi nevătămat.

Spiritul de consolare şi omul luminos

Dumnezeu despre care ne vorbeşte Iisus este iubire. Nu şi-a schimbat niciodată atitudinea faţă de om. Vine întotdeauna în ajutorul celui care L-a chemat din toată inima. Acestuia îi va trimite un consolator.

Prin termenul de consolator înţelegem omul luminos. Când o asemenea fiinţă ne vizitează, totul devine clar şi comprehensibil. Contradicţiile dispar şi începeţi să trăiţi în armonie cu universul. Dacă auziţi pe cineva spunând că el crede în întuneric, veţi şti că a fost părăsit de omul luminos. Când aducătorul de lumină este absent, întunericul este groaznic. Dacă vă aflaţi lângă unul dintre aceşti servitori ai Domnului, în conştiinţa voastră nu va pătrunde niciodată un gând negativ, sentimentele vă vor fi superioare şi orice urmă de teamă vă va dispare din suflet.

Rugăciunea

Mulţi cred că rugăciunea este ceva umilitor pentru cineva instruit. În realitate, dacă studiem viaţa unui geniu sau a unui savant, ne dăm seama că de la început până la sfârşit nu este altceva decât o lungă rugăciune. Rugăciunea unui geniu este ideea sublimă pe care o poartă în el şi prin care vrea să aducă ceva lumii şi vieţii. Existenţa unui geniu, ca şi cea a unui sfânt, este complet altruistă.

Calea ucenicului

În viaţă căutaţi mai întâi învelişul, apoi ceea ce este învelit, apoi sămânţa şi, în sfârşit, raţiunea care se manifestă.

Arta de a trăi

Aduceţi-vă aminte că nu aţi fost trimişi pe pământ pentru a rezolva toate contradicţiile! Aţi fost trimişi pentru a trăi! Dacă învăţaţi arta de a trăi, veţi câştiga foarte mult; dacă nu o învăţaţi, va trebui să vă aplecaţi încă de multe ori.



Sănătate şi forţă

Sănătatea şi forţa sunt bogăţiile vieţii.

Oamenii cunosc multe lucruri, dar n-au învăţat încă arta de a trăi corect.

În general bolile reprezintă o metodă folosită de natură pentru a cere imperios schimbarea modului de viaţă. Această schimbare trebuie să fie corect determinată şi aplicată, altfel boala se prelungeşte şi omul îşi pierde definitiv vigoarea şi energia. Nu este bine nici ca omul să fie prea dur şi insensibil; slăbiciunea şi duritatea sunt cele două extreme ale unei vieţi echilibrate.

Bolile sunt rezultatul forţelor neorganizate, în vreme ce sănătatea este o forţă ordonată. O persoană sănătoasă se bucură atunci când se confruntă cu nişte dificultăţi, fiindcă simte că are puterea să le depăşească.

Toată lumea îşi doreşte să fie sănătoasă şi trebuie să fie, dar sănătatea depinde de patru lucruri: forţa spiritului, bunătatea sufletului, lumina minţii, căldura şi puritatea inimii.

Bolile au nişte cauze care nu sunt întâmplătoare. Ştiinţa şi medicina de astăzi nu studiază decât etiologiile; examinează latura materială a fenomenelor naturii şi vieţii omeneşti.

Care este, de pildă, cauza punctelor dureroase localizate în anumite locuri ale corpului? Sunt provocate în general de contractarea capilarelor sanguine. Când aceste vase se contractă în zona pieptului, electricitatea organică nu mai poate circula liber şi se acumulează în diferite puncte care devin dureroase. Adesea electricitatea atmosferică se adaugă celei organice şi din această combinaţie rezultă un fel de mici explozii pe care omul le resimte sub formă de dureri.

Pentru a scăpa de aceste indispoziţii trebuie să aduceţi mai multă căldură în organism, adică să vă modificaţi natura sentimentelor şi să trimiteţi, de asemenea, mai mult sânge spre

locul dureros. Când locul respectiv este încălzit, durerea încetează.

Omul se poate trata deci cu ajutorul unor gânduri şi a unei voinţe puternice. Trebuie, de asemenea, să nu uite de efectul benefic al apei calde băută cu mici înghiţituri.

Când conştiinţa sa începe să se trezească, omul beneficiază de o anumită imunitate faţă de tot ceea ce este negativ; este înconjurat, într-adevăr, de un înveliş magnetic care îl protejează de răceli şi boli. Nici un element străin nu poate pătrunde în organismul său, căci este protejat de aceste impurităţi printr-un filtru. Dar imediat ce un gând rău sau un sentiment negativ pătrunde în conştiinţa sau în inima sa, acesta este însoţit de elemente nocive ale căror rezultate negative se vor simţi mai devreme sau mai târziu.

Dacă în toată viaţa sa omul nu a acceptat nici un gând negativ în minte, nici un sentiment negativ în inimă, nici o faptă rea în voinţa sa, atunci nici o boală nu îl poate atinge.

Poate să fie traversat de bacili şi de microbi, dar virulenţa lor va fi anihilată.

Există o anumită legătură între cap şi stomac: dacă stomacul funcţionează cum trebuie, capul, creierul se bucură de sănătate şi, viceversa, dacă creierul funcţionează normal şi stomacul va funcţiona la fel. Creierul poate fi vindecat prin redobândirea funcţionării normale a stomacului şi stomacul, prin gânduri drepte şi pure. Când stomacul primeşte o hrană pe care organismul refuză s-o asimileze, începe să sufere şi, cum această hrană rămâne mult timp acolo, se formează elemente toxice, otrăvuri, care se propagă în întregul organism şi în sânge.

Dorinţele acumulate în suflet, care nu pot fi asimilate din cauza naturii sau nocivităţii lor, creează de asemenea toxine, astrale de această dată. În aceeaşi manieră gândurile ce nu pot fi realizate stagnează vreme îndelungată în creier şi vor forma toxine ce vor otrăvi mintea. Aceste toxine diferite constituie condiţiile de bază ce favorizează dezvoltarea microbilor purtători ai diverselor boli.

Eşti bolnav şi, desigur, doreşti să te însănătoşeşti. Cum se poate realiza aceasta? Caută să-ţi dai seama dacă nu nutreşti sentimente negative sau o anumită animozitate faţă de cineva, în caz afirmativ, eliberează-ţi mintea de gândurile rele, de

sentimentele ostile. Dacă o vei face cu sinceritate, te vei vindeca repede. Apoi, străduieşte-te să-ţi creezi relaţii bune, interioare şi exterioare, cu această persoană.

Cauzele bolilor pot fi regăsite, de asemenea, într-o alimentaţie incorectă, într-o respiraţie incompletă, în gânduri nedrepte şi chinuitoare. Cu cât cineva are mai puţină lumină în gândurile sale, cu atât cresc şansele de a se îmbolnăvi. O boală poate apărea şi din prezenţa insuficientă a căldurii şi a blândeţii în suflet sau din slăbirea forţelor vitale ale organismului. Bolnavul care îşi depăşeşte boala prin credinţă şi curaj devine mai puternic, întrucât prin această experienţă dobândeşte o nouă lumină.

Anumite boli pot proveni dintr-o nervozitate excesivă sau din graba perpetuă cu care acţionează oamenii.

Vă este foame şi vă grăbiţi să introduceţi hrană în stomac; după o plimbare într-o zi de vară, care v-a făcut să transpiraţi, vă este sete şi vă grăbiţi să beţi apă rece sau o altă băutură îngheţată. Aşteptaţi puţin până ce transpiraţia s-a evaporat.

Când judecata, inima şi sufletul se află în armonie, nici o boală nu vă poate atinge.

Pentru ca un medic să poată trata eficient un pacient trebuie să fie în stare să descopere originea bolii. Cauzele bolilor sunt variate şi de cele mai multe ori provin de la persoana în cauză. Trebuie să vă amintiţi că natura trimite bolile ca pe nişte metode de corecţie a greşelilor şi neglijenţelor omului.

Nu există nimic mai toxic pentru organism decât gândurile şi sentimentele negative; teama, ura, îndoiala, bănuielile constituie adevărate otrăvuri care formează depozite în sânge, impurificându-l. Cum poate cineva să fie sănătos dacă nutreşte asemenea sentimente? În acest caz are nevoie urgentă de o schimbare interioară şi de un mediu nou şi pur.

Unii savanţi atribuie anumite boli surmenajului intelectual; noi respingem această afirmaţie. După părerea noastră bolile nervoase îşi au adesea originea în subconştient şi provin din contradicţii şi nelinişti ce apar ca urmare a vieţii contemporane. O teamă extremă poate da naştere neurasteniei. O persoană conştientă, raţională nu concepe teama. Dacă aceasta apare înseamnă că îi lipsesc deocamdată pacea interioară şi reflecţia. Dacă o asemenea persoană este chinuită de păcate şi nelinişti, sistemul digestiv are primul de suferit. De aici, tulburările se

propagă, afectând sistemul respirator, apoi creierul şi se repercutează asupra nervilor optici.

Neliniştea, angoasa, nervozitatea provoacă acumulări de materie inertă în organism şi declanşează apariţia bolii. Dar şi aceste sedimente trebuie asimilate şi de aceea natura a admis bolile ca metode de purificare. Boala nu este o pedeapsă, ci un stimulent care îl obligă pe om să se preocupe, mai devreme sau mai târziu, de eliminarea impurităţilor din el.

Sănătatea este consecinţa unei vieţi raţionale, boala este urmarea unei vieţi iraţionale. Dacă sângele devine impur, prezintă condiţii favorabile pentru proliferarea microbilor. Dacă este pur, microbii mor, întrucât aceasta constituie un mediu toxic pentru ei. Gândurile elevate, sentimentele nobile şi faptele corecte sunt elemente preponderente care duc la dobândirea unui sânge bogat şi pur.

Pentru a evita bolile, pentru a nu suferi, nu asociaţi gândurile rele cu cele bune şi nici sentimentele contrarii.

Orice încălcare a legilor fizice determină perturbări ale funcţiilor stomacului şi intestinului; orice încălcare a legilor spirituale provoacă o dereglare a sistemului respirator; orice încălcare în lumea gândurilor are drept consecinţă tulburări ale creierului.

Nu uitaţi că lumile fizică, spirituală şi mentală se află într-o strânsă relaţie, după cum lumea de aici, de jos, este legată de cealaltă, invizibilă.

Omul sănătos are capul rece şi picioarele calde; dacă nu este aşa, trebuie să găsească metodele de a obţine această stare.

Pielea uşor grasă demonstrează tandreţea sentimentelor; dacă este uscată, demonstrează contrariul şi trebuie atunci să lucraţi conştient asupra voastră pentru a dobândi mai multă blândeţe. Ne putem da seama de starea de sănătate a unei persoane dacă o observăm în timp ce doarme; dacă se agită frecvent, se întoarce de pe o parte pe cealaltă, dacă îşi strânge şi îşi întinde picioarele, înseamnă că se odihneşte prost şi că ceva o preocupă.

Doriţi să fiţi sănătoşi şi să vă dezvoltaţi fizic şi spiritual? Este normal, dar atunci ţineţi seama de contracţia şi dilatarea capilarelor. Nu beţi apă rece sau îngheţată; evitaţi, de asemenea, alimentele îngheţate, căci provoacă contracţia

vaselor capilare din gât şi stomac, care poate determina apariţia unor stări maladive. Beţi tot timpul, de preferinţă, numai apă caldă. Respiraţi profund, calm, tot timpul pe nas, pentru a vă menţine sănătatea şi pentru a vă vindeca, dacă sunteţi bolnavi.

Cei mai mulţi oameni beau, mănâncă, respiră, fără să acorde o atenţie deliberată acestor procese vitale importante şi nu au de pe urma lor decât puţine beneficii. Respectaţi aceste reguli: consumaţi alimente sănătoase şi proaspete, beţi apă pură, respiraţi un aer pur şi locuiţi într-o casă igienică.

Dacă aveţi vreo indispoziţie, nu căutaţi cauza în afara voastră, ci reflectaţi şi acţionaţi pentru a vă ajuta, fără să incriminaţi pe altcineva. Dacă conştiinţa vă este trează, gândurile vă sunt pure şi clare, vă veţi bucura de sănătate.

Există diferite metode de a vă trata când sunteţi bolnavi. Prima şi cea mai bună o constituie natura: lăsaţi-o să acţioneze, mergeţi în acelaşi sens cu ea şi nu va trece mult timp până la vindecare.

A doua metodă constă în a cere ajutorul unui medic; acesta vă va prescrie câteva medicamente şi după o vreme starea vi se va ameliora.

Dar mai există o metodă de tratament: metoda divină, în care acţionează credinţa. Iată un exemplu care ilustrează această metodă: o englezoaică era bolnavă de doisprezece ani; cei mai renumiţi medici o îngrijiseră, dar fără nici un rezultat. Devenită aproape invalidă, descurajată, disperată, într-o zi a citit o lucrare care relata despre vindecări obţinute prin metoda divină. Citind că cel care crede cu ardoare în Dumnezeu şi în Iubirea Sa se poate vindeca de orice boală, îşi spuse: „De ce n-aş putea şi eu să-mi dedic din acest moment viaţa Celui de Sus?” După ce lăsă acest gând să dea roade, îşi spuse cu calm şi fermitate: „Primesc Iubirea Divină ca bază a vieţii mele!” Repetând aceste cuvinte cu perseverenţă şi cu o credinţă fără rezerve, s-a simţit mai bine şi s-a ridicat din pat. Când soţul său s-a întors acasă şi a văzut patul gol, şi-a dat seama că se petrecuse ceva neobişnuit.

În felul acesta se vindecă cei care, cu răbdare şi credinţă, au sperat şi au aşteptat vindecarea.

O dată ce eşti pregătit lăuntric, nu mai trebuie decât un impuls, un eveniment exterior care să declanşeze procesul vindecării. Unor asemenea persoane li s-a adresat Iisus astfel:

„Să fie după credinţa ta!” Era cazul femeii care suferea de pierderi de sânge de doisprezece ani, al paraliticului care îşi aştepta vindecarea de treizeci şi opt de ani, al mamei căreia Iisus i-a înviat fiul...

Iisus i-a vindecat pe cei care erau pregătiţi interior, aşa cum astăzi îi vindecă şi îi alină pe cei a căror conştiinţă este trează, ale căror gânduri sunt pure şi concentrate şi care se roagă.

Mă întrebaţi ce este iubirea. Vă răspund: „Iubirea este legătura interioară dintre elementele care alcătuiesc viaţa”. Dacă această legătură slăbeşte, viaţa omului încetează treptat să mai funcţioneze cum trebuie. Iubirea este cea care, prin imensele sale posibilităţi, susţine, întreţine întăreşte viaţa. Iubirea îndepărtează toate slăbiciunile şi infirmităţile.

Iubirea este un curent cosmic ce pătrunde în toate fiinţele vii; cu cât omul primeşte şi transmite mai corect această energie universală, cu atât este mai sănătos la trup şi minte, cu atât este mai protejat şi ajutat.

Pentru a utiliza la maximum energiile din natură, profitaţi de lunile aprilie şi mai, când acestea sunt mai abundente.

Şi muzica poate contribui la vindecarea bolnavilor. Muzica veselă, antrenantă este cea mai sănătoasă; într-adevăr, muzica tristă riscă să creeze stări depresive şi patologice. Ariile vesele şi ritmate ce însoţesc dansurile folclorice bulgare au puterea de a vindeca.

Nutriţia este o ştiinţă importantă pe care trebuie să o studiem, să o aprofundăm. Dacă este folosită cum trebuie, dă cele mai bune rezultate în planurile fizic şi spiritual. Nutriţia este o artă sacră de care depinde starea de sănătate şi dezvoltarea corectă. Dezvoltarea omului şi comportamentul său armonios sunt strâns legate de buna funcţionare a sistemului digestiv. O treime din energia de care dispune organismul uman este consumată de stomac.

Nutriţia corectă şi sănătoasă este procesul prin care omul primeşte viaţa universală. O hrană sănătoasă trebuie să vă dea, după ce aţi consumat-o, o bună dispoziţie şi o senzaţie plăcută de uşurare. Dacă după o masă vă simţiţi îngreunaţi şi indispuşi înseamnă că hrana pe care aţi consumat-o sau modul în care aţi mâncat nu a fost igienic. Amintiţi-vă că viitorul oamenilor este determinat de modul în care se hrănesc.

Pentru a nu vă îngrăşa, ţineţi post, săriţi peste unele mese. Oameni au obiceiul să se hrănească de trei ori pe zi; încercaţi să nu mâncaţi decât o dată sau de două ori şi veţi constata că vi se vor dezvolta calităţi superioare. Dacă, din când în când, nu simţiţi nevoia să mâncaţi, abţineţi-vă să înghiţiţi orice; aşteptaţi să apară senzaţia de foame. Când stomacul este supraîncărcat şi sistemul digestiv suprasolicitat, un post de scurtă durată este salutar şi plăcut, cu atât mai mult cu cât întăreşte voinţa şi limpezeşte gândurile.

Prin purificarea corpului, abstinenţa posedă puterea de a vindeca: respiraţia devine mai profundă, porii pielii se deschid mai mult şi un aflux de lumină nouă pătrunde în minte.

Obiceiul de a vă hrăni de trei ori pe zi este bun, cu condiţia ca după fiecare masă să simţiţi o senzaţie agreabilă în stomac, precum şi o uşurinţă şi o limpezime a gândurilor. Atunci veţi putea spune că aţi ales cea mai bună hrană care vi se potriveşte.

Alimentele trebuie să fie foarte proaspete. În caz contrar pot provoca toxine dăunătoare bunei funcţionări a organismului. Aceasta este o regulă pe care până şi cele mai multe animale o respectă.

Studiindu-şi stările interioare, omul ajunge să cunoască legi care îi permit să-şi ducă existenţa raţional şi să şi-o îmbunătăţească. Este util că după fiecare masă să simţim o uşoară senzaţie de foame, să nu ne simţim sătui. Este bine ca seara să luaţi o masă uşoară devreme, iar dimineaţa să mâncaţi după răsăritul soarelui. Hrana trebuie mestecată îndelung şi trebuie savurată cu limba, care absoarbe astfel energia spirituală a alimentelor. Prin intermediul limbii energia subtilă a alimentelor este transmisă creierului şi de aici ajunge la inimă. Şi mintea omenească cere o hrană sănătoasă şi adecvată.

Are parte de o viaţă armonioasă cel care se hrăneşte cu înţelepciune şi cu o recunoştinţă profundă.

Seara, înainte de a adormi, eliberaţi-vă de toate impresiile şi sentimentele negative primite şi resimţite în timpul zilei. Veţi evita astfel apariţia multor stări maladive, pentru a vă înviora, sculaţi-vă devreme dimineaţa şi ieşiţi afară pentru a primi primele raze ale soarelui, aducătoare de gânduri limpezi şi elevate.

Vibraţiile luminii solare, chiar prin norii unui cer acoperit, aduc viaţă tuturor celor existente pe suprafaţa pământului.

Cel care are o conştiinţă trează poate sesiza din plin vibraţia vitală ce emană din lumina celestă.

De câte ori puteţi, îndepărtaţi-vă de fumul şi de praful oraşului. Respiraţi calm, profund, ritmic. La început veţi resimţi poate o anumită jenă care va dispărea repede dacă perseveraţi şi dobândiţi exerciţiul unei respiraţii ample, libere şi eficiente. Hinduşii practică exerciţii respiratorii speciale care nu se pot aplica europenilor; dacă totuşi aceştia din urmă le practică, nu vor obţine decât rezultate negative.

Printr-o respiraţie corectă, făcută cu concentrare şi recunoştinţă pentru forţele vitale din aer, fiinţa se reînnoieşte şi se eliberează de stările maladive, fie ele fizice sau psihice.

Printr-o respiraţie profundă şi conştientă vă puteţi armoniza, echilibra sistemul nervos, redându-i funcţionarea normală. Întregul organism va beneficia de pe urma acestui tip de respiraţie. Un sistem respirator bine dezvoltat ameliorează enorm activitatea intelectuală.

Pentru autoeducare trebuie să învăţaţi, de asemenea, să vă folosiţi de culorile spectrului solar. Fiecare rază colorată are o anumită influenţă, iar ansamblul tuturor razelor are un efect puternic asupra organismului uman. Razele vii ale luminii solare pot fi utilizate ca remedii, dacă atrageţi în mod conştient energiile lor folositoare organismului.

Fiecare persoană are nevoie de forţe specifice, în funcţie de starea de sănătate, şi din acest motiv gusturile diferă în materie de culori.

Iată o metodă de lucru cu razele colorate: imaginaţi-vă că deasupra capului vostru, în plafon, există o gaură prin care pătrunde un fascicul de raze de culoarea pe care o doriţi şi că acest fascicul vă stropeşte ca un duş puternic. Culoarea roşie pură procură o energie tonifiantă, benefică apaticilor şi anemicilor; culoarea roşie impură produce iritare.

Culoarea portocalie pură întăreşte sănătatea şi favorizează nobleţea; impură, stimulează egoismul.

Galbenul pur înnobilează gândurile şi aduce înţelepciune; impur, produce stări negative şi boli. Culoarea verde pură intensifică dezvoltarea sub toate aspectele: abundenţă materială, speranţă, eficacitatea gândurilor şi a sentimentelor;

dacă este impură, aduce uscăciune fizică şi psihică. Albastrul deschis pur întăreşte credinţa şi facilitează dezvoltarea a tot ceea ce are omul mai nobil; într-o nuanţă impură, produce efectul opus. Culoarea violetă pură fortifică spiritul, caracterul şi determină generozitate, milă, mărinimie.

Se menţine puternic şi la bătrâneţe cel care toată viaţa a ştiut să-şi păstreze energiile trupului şi a dobândit mai mult decât a consumat. Ni se cere să economisim forţele vitale ce ne-au fost puse la dispoziţie şi să le folosim cu chibzuinţă; aceasta este o metodă bună pentru a avea parte de o viaţă armonioasă.

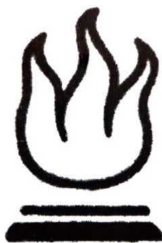
Cel care echilibrează consumul forţelor sale fizice, spirituale sau mentale se bucură de o viaţă lungă şi creatoare.

Oamenii îmbătrânesc repede din cauza lenei şi a acumulării de otrăvuri şi acizi în organism, care duc la apariţia stărilor maladive, mai ales a arteriosclerozei. Atâta vreme cât ne aflăm pe pământ trebuie să gândim, să simţim, să ne mişcăm, să respirăm profund şi să muncim cu asiduitate, cu bună dispoziţie şi dragoste, oricare ar fi activitatea pe care o facem.

Cu cât omul întreţine o relaţie armonioasă şi sănătoasă între diferitele părţi ale trupului său, cu atât mai lungă şi mai folositoare îi va fi viaţa.

Hrana cumpătată şi respiraţia corectă prelungesc durata vieţii şi o menţin sănătoasă şi eficientă. După modul în care se hrăneşte şi îşi organizează viaţa, putem să ne dăm seama de numărul de ani în care corpul i se va mai supune şi îl va mai servi. Gândurile clare şi sentimentele pure şi nobile întineresc. Conform învăţăturii vieţii noi, durata de viaţă a omului este stabilită la 120 de ani şi în tot acest interval nu trebuie să aibă nevoie de nici un ajutor.

Trecerea din această lume în cealaltă trebuie să se asemene cu plecarea dintr-un oraş în altul sau dintr-o ţară în alta.



Esenţe ale meditaţiei

Şcoala vieţii

Viaţa fiecărui om este o serie neîntreruptă de examene pe care trebuie să le ia cu succes. În acest sens îi sunt indispensabile forţa interioară, curajul şi stăpânirea de sine.

Minciuna

Îi cereţi Domnului: „Doamne, fă să dispară minciuna de care mă fac vinovat”. Nu-i cereţi aceasta, ci rugaţi-L să vă arate cum o puteţi repara. Minciuna lasă urme pe haine, pe care trebuie să le curăţaţi.

Iubirea şi încercările

Nimeni nu poate suporta suferinţele dacă iubirea nu este în el.

Puritatea ideală

Omului i se cere o puritate ideală; sănătatea sa depinde de puritatea lui interioară şi exterioară.

Bunătatea şi frăţia

Bunătatea se află în voi. Manifestaţi-o când trebuie şi astfel veţi fi la unison cu conştiinţa naturii vii şi cu toate fiinţele înzestrate cu bunătate de pe pământ.

Reîncarnare şi karma

Ce este viaţa omului? Dintr-un anumit punct de vedre, suma mai multor vieţi, adică existenţe trecute, bune sau rele.

Toate acestea determină forţele, capacităţile, dorinţele, talentele omului, ca rezultat al trecutului îndepărtat. Unele

dintre aceste capacităţi şi tendinţe trebuie dezvoltate, în vreme ce altele trebuie îndreptate.

Manifestarea iubirii şi lucrarea pentru Tot

Manifestarea iubiri nu este limitată la efectul individual, ci posedă puterea de a se repercuta la nivel general. Când cineva dă dovadă de iubire, el iubeşte toţi oamenii, toţi îngerii, arhanghelii, cerul şi se poate bucura ca a devenit un conductor de iubire; binele pe care l-a primit, oricare ar fi acesta, îl transmite tuturor celorlalte fiinţe.

Taina destinului

Fiecare om spiritual şi luminat are misiunea de a afla răspuns la importanta întrebare referitoare la propriul destin.

Trebuie să mediteze şi să admită aceste trei mari principii:

Nu există decât o cale - a dragostei.

Nu există decât un ţel - înţelepciunea.

Nu există decât un gând - al adevărului suprem, în jurul căruia forţele se grupează, se contopesc în Dumnezeu prin acea iubire veşnică ce dă sens vieţii omeneşti.

Vegetarianismul

Puteţi citi în Biblie că Dumnezeu a spus: „Iată, vă dau toată iarba ce face sămânţă de pe toată faţa pământului şi tot pomul ce are rod cu sămânţă în el. Acestea vor fi hrana voastră. Iar tuturor fiarelor pământului... le dau toată iarba verde spre hrană”. În nici un loc nu se spune că trebuie omorâţi mieii, vacile, etc.

Idealul pentru un ucenic

Un suflet cu o voinţă de fier - acesta este idealul.

Drumul ucenicului

Drumul strâmt şi anevoios pe care trebuie să-l parcurgă ucenicul este al fiecărei societăţi, al fiecărui popor, al întregii omeniri.

Ochiul sufletului

În mijlocul creierului uman se află „ochiul sufletului” sau soarele interior al omului, care joacă în organism rolul unui transformator. Când energia solară exterioară pătrunde în

creier, acest „ochi al sufletului” o distribuie în toate organele. În afara acestui rol, mai are şi alte funcţii.

În creier se mai află un transformator, care are sarcina de a trimite energia solară în întregul organism. De transformarea corectă a acestor energii depinde sănătatea organismului şi calitatea sentimentelor şi a manifestărilor omeneşti. Când soarele acesta interior străluceşte cu putere în el, omul este în culmea fericirii; se simte inspirat, plin de energie, uşor de parcă ar avea aripi. Dar când acest soare se întunecă, omul cunoaşte îndoiala, durerea, suferinţa, disperarea. De aceea trebuie să vegheaţi să menţineţi strălucirea soarelui interior.

Lumina iubirii

În dragoste nu există nici îndoială, nici contradicţie. În dragoste totul este clar şi categoric. Dacă există discuţii între credincioşi, chiar în cadrul aceleiaşi religii, înseamnă că aceştia nu au aflat deocamdată iubirea ce exclude orice contradicţie. Nu afirm că discuţiile constituie un lucru rău, dar în cazul iubirii lui Iisus, adică iubirea lui Dumnezeu, devin inutile.

Idealism şi materialism

Materialismul nu îi aduce nimic lumii. Atunci când o civilizaţie îşi pierde idealismul şi devine în întregime materialistă, este condamnată la moarte.

Atunci când o religie sau o ştiinţă îşi pierde idealismul şi devine materialistă, este condamnată la moarte.

Măreţia lui Unu

Numărul cel mai mare este Unu. Este atât de mare încât universul nu este în stare să admită un al doilea Unu în afara celui deja existent.

Reflectaţi şi încercaţi să vă reprezentaţi infinitul lui Unu şi că multitudinea face parte din el. Numerele care îl urmează pe Unu, doi, trei, patru, cinci şi următoarele, au fost obţinute prin divizarea lui Unu. Când spunem „doi”, copilul înţelege două nuci sau două mere, dar înţeleptul înţelege două părţi ale lui Unu. Aşa este, întrucât Unu nu se repetă niciodată.

Vindecarea prin gânduri

Gândurile puternice vindecă orice boală. Prin forţa gândului omul îşi poate înălţa vibraţiile corpului, transformându-le din inferioare în superioare.

O dată ce vibraţiile au atins un grad mare, eliminarea materiei străine decurge simplu şi rapid.

Ucenicii noii filozofii se vindecă prin negarea bolii. Spuneţi: „Fiindcă sunt spirit şi nu materie, nu sunt bolnav”. Cel care neagă răul, treptat, se vindecă. Ca ucenici trebuie să lucraţi cu sugestia pentru a vă pătrunde de noua filozofie.

Credinţa şi superstiţia

Credinţa este iluminarea prin gândire a intuiţiei prin lumina supraconştiinţei. Are ca punct de pornire experienţa trecutului, în vreme ce superstiţiile sunt lucruri neînţelese. Ce este credinţa? Credinţa înseamnă a crede că lucrurile se vor aranja în maniera determinată de Dumnezeu şi că nu se pot petrece altfel. Dacă credeţi însă că s-ar putea petrece altfel, intervine deja conştiinţa umană.

Frăţia universală

Conform noului tip de conştiinţă - conştiinţa colectivă - oamenii trebuie să se ajute şi să se respecte unii pe alţii. Găsiţi calităţile fiecărui om şi cu sentimentele şi gândurile pătrunse de spiritul divin, încurajaţi-le şi ajutaţi-le; decăderea lui va fi şi a voastră. Dacă el face o faptă bună sau o greşeală într-un sens, veţi face şi voi în alt fel şi în alte împrejurări.

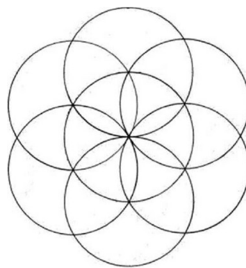
Aplicarea învăţăturii lui Iisus

Citiţi legendele şi poveştile pe care Crăciunul sau Paştele le-au inspirat şi continuă să le creeze. Veţi găsi în ele lucruri admirabile despre Iisus şi învăţătura sa. Dar în afara acestor poveşti superbe veţi ajunge la concluzia, ca toată lumea, că este greu de găsit pe pământ schiţa unei reale puneri în practică. Nu doresc să afirm că nu s-a întreprins nimic pentru aceasta, ci vreau să subliniez caracterul preparatoriu a ceea ce s-a realizat. Putem spune, într-adevăr, că cele două mii de ani scurşi de la pogorârea lui Iisus nu reprezintă decât o perioadă de tranziţie, care precede momentul adevăratei puneri în practică a învăţăturii Lui.

Viziunea internă

Dacă vezi pe cineva că face o greşeală, înseamnă că a sosit momentul să devii drept.

Dacă vezi un sfânt şi nu-i recunoşti sfinţenia, înseamnă că eşti în pericol să decazi.



Sănătate şi Forţă

Dacă aveţi o rană, curăţaţi-o, pansaţi-o şi natura se va ocupa de vindecarea ei. Organismul posedă, într-adevăr, capacităţi de vindecare fără de care nici un medic nu ar putea să vă ajute. Aceeaşi lege este valabilă şi pentru suflet: atâta vreme cât este în legătură cu Dumnezeu, el are puterea de a vindeca rănile pe care lumea contemporană riscă să i le provoace în fiecare moment.

Ficatul joacă un rol important în organism. Dacă nu mai funcţionează cum trebuie, omul, în afara tulburărilor fizice, devine trist, pesimist şi ranchiunos; se supără cu uşurinţă şi poate deveni chiar criminal.

Pentru fiecare greşeală comisă de om natura a prevăzut o metodă corectivă. Savanţii studiază cu migală bacteriile, microbii, enzimele răspunzătoare de un număr mare de boli, dar nu este mai puţin util să se încerce a se afla proprietăţile bacteriilor care pot ameliora sănătatea. Căci acestea există în natură şi dacă sunt introduse în organism, chiar în cantităţi mici, îl pot întrema. În viitor medicina va putea să profite de calităţile acestor purtători de sănătate.

Pentru a fi din nou în formă, este necesar un somn bun, care nu depinde de durată; aici intervine un alt element care îi asigură organismului odihna în puţine ore de somn. Pentru aceasta trebuie oprită, în mod conştient, toată activitatea celulelor cerebrale. Sunt suficiente cinci minute pentru a se obţine această liniştire.

Gândurile nearmonioase dezechilibrează sistemul cerebral; sentimentele negative perturbă sistemul neurosimpatic, iar faptele nesocotite şi condamnabile dăunează sistemului muscular şi osos. Fizicul şi psihicul sunt strâns legate la om. Din acest motiv, atunci când suferiţi de o boală nu-i cereţi medicului un medicament oarecare, ci rugaţi-l să vă sfătuiască cum să

trăiţi pentru a fi sănătoşi. Într-adevăr, un tratament eficient nu constă numai în eliminarea bolii, ci şi în aflarea cauzelor şi indicarea metodelor proprii pentru păstrarea sănătăţii. În caz contrar, orice ştiinţă medicală, chiar şi cea mai apreciată, poate deveni nefastă.

Gândurile clare şi sentimentele nobile contribuie la dobândirea unei sănătăţi înfloritoare, acţionând asupra pulsului şi, de aici, asupra circulaţiei. Când inima funcţionează bine, respiraţia este, de asemenea, amplă şi normală. S-au constat variaţii ale pulsului în funcţie de starea inimii şi a minţii; dacă domină sentimentele de dragoste, pulsul este normal, circulaţia, regulată şi respiraţia, profundă.

Pentru a avea o circulaţie bună omul trebuie să se elibereze de toate contradicţiile, de toate obiceiurile condamnabile; aplicând această regulă, oricine se poate trata singur.

O fiinţă este sănătoasă când toate organele i se regenerează în acelaşi timp. Dacă un organ se dezvoltă în detrimentul altora, apare boala. Aşa se explică apariţia tumorilor în diferite organe.

Aceste tumori nu sunt decât formaţiuni parazite ale căror celule se dezvoltă exagerat, perturbând funcţionarea unor organe. Regenerarea celulelor trebuie să se efectueze simultan în tot organismul şi în mod conştient.

Pentru a fi sănătos, pentru a fi conştient de faptul că este o părticică din marea natură, omul trebuie să aibă vederi largi asupra existenţei. Trebuie să-şi amintească în fiecare clipă că viaţa nu-i aparţine. Trebuie să-şi considere trupul ceva sacru, o parte din cosmos cu care se află în legătură. Pentru aceasta are nevoie de un nou tip de igienă care să se exercite mai întâi asupra gândirii, pentru a se aplica mai apoi sentimentelor şi actelor.

Fiecare trebuie să aspire la unitatea conştiinţei sale - aceasta este o metodă de vindecare şi de lucru asupra sa.

De orice boală aţi suferi, este suficient să restabiliţi unitatea, armonia în conştiinţa voastră pentru a vă ridica din pat sănătoşi şi bine dispuşi. Forţele superioare se îndreaptă spre organism şi încep să acţioneze asupra lui; în trup începe să opereze o înviorare şi factorii care au provocat boala dispar rapid.

Începând cu o anumită vârstă, mulţi se plâng că memoria începe să le slăbească. Este uşor să-i redaţi forţa şi fidelitatea prin restabilirea unităţii şi a liniştii în conştiinţă. Pentru aceasta este suficient să îndepărtaţi din minte şi din inimă gândurile şi sentimentele care vă supără. Dispersarea, dezordinea în conştiinţă sunt cauza scăderii memoriei şi, de asemenea, a fricii, care este o boală a sentimentelor, după cum orgoliul este o boală a gândirii.

Apariţia elementelor distructive la om se datorează unei anumite transformări a forţelor constructive. Când energiile organismului său se depărtează de drumul bun, omul începe să nutrească gânduri şi sentimente imaginare, fictive, care îi provoacă suferinţe inutile. Tulburările psihice apar când se introduce în mintea oamenilor un gând care se opune convingerilor lor; deci, nu le contracaraţi cu brutalitate ideile.

Fiecare gând sau convingere, oricare ar fi, îşi are o cauză. Nemulţumitul, neîncrezătorul, cel care nu îşi stăpâneşte nici gândurile, nici sentimentele, nici voinţa este bolnav psihic. Un asemenea om nu este vinovat că se găseşte într-o asemenea stare şi că nu poate câteodată să se stăpânească, dar va fi în cele din urmă răspunzător dacă nu face nimic pentru a se educa să ajungă să se stăpânească perfect.

Şi iarăşi vă spun: „Pentru a fi sănătoşi, păstraţi în minte gânduri clare şi armonioase, iar în inimă, sentimente calde şi nobile”. Se poate să fiţi străbătuţi de un gând sau de un sentiment negativ, dar nu-i acordaţi nici o atenţie, lăsaţi-l să plece fără a căuta să-l analizaţi; este străin de voi.

Dacă nu suportaţi pe cineva care are un aspect sau un comportament supărător, nu vă mai gândiţi la el. Fiecare gând negativ se repercutează asupra caracterului omului, enervându-l; se reflectă, de asemenea, asupra sistemului respirator, asupra organelor, tubului digestiv, asupra întregului organism. Gândurile negative, necontrolate, sentimentele ostile, impulsive, provoacă depozite în sistemul nervos şi predispun la boli. Aceste acumulări dăunătoare nu-l afectează numai pe cel care este răspunzător de ele, dar se transmit şi generaţiilor viitoare. Şi trebuie să aşteptaţi mult timp pentru a scăpa de ele!

Dacă vreţi să construiţi ceva valabil, păstraţi în minte gânduri fundamental pozitive. Dacă vreţi să fiţi sănătoşi, gândurile şi sentimentele să vă fie armonioase, constructive; cu

cât mai pur vă va fi spiritul, cu atât mai pur vă va fi şi sângele. Un sânge pur este un factor de sănătate şi de bucurie. Gândurile clare, nobile, loiale, dezinteresate, menţinute cu perseverenţă, aduc ceva pozitiv. Natura ne recompensează pentru fiecare vorbă bună, pentru fiecare gând cald. Dar dacă omul nu îl alină pe un altul atunci când poate să o facă sau nu îi urează ceva de bine, natura îl pedepseşte. O vorbă bună, rostită la momentul potrivit, deschide inima cea mai închistată.

Adesea, unele persoane sănătoase se gândesc la bolile pe care riscă să le contacteze; în felul acesta nu fac decât să le atragă. Gândiţi-vă, dimpotrivă, la sănătate, vă veţi întări şi vă veţi simţi mai bine. Ceea ce este cumpătat, bun, nobil în om poate lupta eficient cu toţi microbii şi cu toate bolile. Chiar şi cel care este debil de la natură, dar cunoaşte legile naturii, poate să-şi amelioreze forţele şi sănătatea, dacă iese dimineaţa devreme afară şi stă cu spatele la soare, îndreptându- şi în acelaşi timp gândurile spre tot ceea ce este nobil şi măreţ. În maximum trei săptămâni va avea deja rezultate bune.

Fiecare neînţelegere sau dispută creează o atmosferă nesănătoasă. Pentru a scăpa de stările de tristeţe, sumbre, deprimante, omul trebuie să-şi îndrepte gândurile spre marele principiu divin care scaldă întregul cosmos şi să se unească cu el fără ezitare, cu o credinţă totală, alungând orice critică şi amărăciune. Dacă reuşeşte, va simţi o bună dispoziţie care se va transforma într-un sentiment de căldură, într-un gând clar, sublim, transcendent. Starea de dinainte îi va dispărea fără să-şi dea seama, aşa cum norii sunt alungaţi de vânt. Fiecare gând nobil este hrană pentru minte, fiecare sentiment nobil este alinare pentru suflet. Acestea sunt elemente esenţiale fără care omul nu poate cunoaşte pacea interioară.



Esenţe ale meditaţiei

Stăpânirea de sine

Bucuraţi-vă când vă confruntaţi cu greutăţile; în felul acesta aveţi ocazia să vă corectaţi slăbiciunile. Dacă doriţi o viaţă uşoară, atunci nu păcătuiţi!

Sfinţii nu-şi admit nici cea mai mică slăbiciune şi dacă apare una cât de mică, scapă de ea imediat. Omul duce cu el destule obiceiuri proaste, de care trebuie să se debaraseze pentru a primi binecuvântarea lui Dumnezeu.

Bucuria inexprimabilă

Când cineva este vizitat de Dumnezeu, simte o bucurie inexprimabilă.

Iubire, înţelepciune, adevăr

Iubirea din care ţâşneşte viaţa este autentică. Înţelepciunea care aduce lumina este adevărată. Adevărul care aduce libertatea este de necontestat. Spiritul divin este prezent în aceste trei principii.

Sufletul se dezvoltă şi creşte în iubirea totală şi perfectă, iar mintea se îmbogăţeşte în suprema înţelepciune divină.

Metodă pentru ucenic

Gândeşte-te că eşti spirit şi consideră-i şi pe ceilalţi spirite! Pentru a putea iubi pe cineva, trebuie să-i iubeşti sufletul.

Credinţa şi tristeţea

Omul trebuie să lucreze conform legii divine. Ce fericire să poţi învinge un defect sau o slăbiciune! În caz contrar, urmează tristeţea.

Iubirea de Dumnezeu

Dacă-l iubeşti pe Dumnezeu, vei iubi şi oamenii.

Noua epocă şi lumea divină

Dacă am reuşi să intrăm în comunicare cu lumea divină, am descoperi că este dreaptă şi că ţine seama de drepturile şi libertatea tuturor oamenilor, ale tuturor popoarelor. Această lume superioară cere ca fiecare om să poată să-şi manifeste latura divină, pentru a deveni astfel util celor din jurul lui, poporului său, omenirii, întregului univers.

Iată ce cere noua epocă.

Cultura luminii

Să ne amintim că îi numim pe cei mai nobili, pe cei care au atins cel mai înalt stadiu al evoluţiei, sfinţi sau „*cei cu aureolă*”, fiindcă au devenit fiinţe de lumină. Când toţi oamenii, societăţile, popoarele vor fi dobândit această capacitate, abia atunci vom avea o societate evoluată. Din acest punct de vedere tot ce se află pe pământ - plantele, animalele şi oamenii - nu este decât lumină transformată în manifestări variate la infinit. Într-un cuvânt totul este lumină!

Puritatea

Pentru a beneficia de forţa şi de frumuseţea adevăratei iubiri, trebuie ca toate impulsurile şi acţiunile voastre să fie pure, ideale.

Începeţi să studiaţi şi să experimentaţi metodele de puritate totală în dorinţele şi gândurile voastre; este cel mai scurt drum care duce la viaţa nouă, raţională, fericită şi bogată. Numai cel care se dedică acestui ţel poate deschide poarta care dă acces la cunoaşterea superioară, la lumina interioară, la libertate.

Frumuseţea pură

Frumuseţea pură este o manifestare divină care conţine şi iradiază bunătate şi înţelepciune. Are o mare influenţă educativă asupra oamenilor, căci deşteaptă forţe înnoitoare şi active, energii subtile plasate în suflet de Principiul Primordial Creator, cum ar fi blândeţea şi bunătatea.

Vorba divină

Fiţi treji şi atenţi la vorbele pe care vi le adresează Dumnezeu. V-a vorbit în trecut; Vă vorbeşte chiar şi astăzi; Vă

vorbeşte tot timpul. Mama îi vorbeşte într-un fel copilului mic şi altfel băiatului mare, dar nu există nici o contradicţie între cuvintele adresate celui mic şi celui mare.

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu vorbele transmise de Domnul din toate timpurile.

Formulă

Ai încredere în Dumnezeu din toată inima.

Sprijină-te pe Dumnezeu cu mintea. În toate căile trebuie să-L vezi numai pe Domnul, cu dragostea lui, iar El îţi va dirija paşii!

Recunoştinţă

Învăţaţi să simţiţi tot timpul recunoştinţă; trebuie să vă bucuraţi tot timpul, fiindcă totul este prevăzut pentru binele final. Mă mir că nu sunteţi plini de recunoştinţă, dat fiind faptul că trăiţi într-o lume în care se află toate formele binelui.

Ucenicul silitor

Ucenicul silitor este cel care îşi aminteşte de bine şi uită răul; care îşi aminteşte de iubire şi uită ura; care se gândeşte la înţelepciune, dorind-o pentru sine, şi uită de prostii.

Impulsul constructiv pentru viaţă

Ca ucenici, staţi deoparte de domeniile vieţii care sunt lipsite de impulsuri constructive. Această stagnare poate fi întâlnită în cazul unor oameni. Dacă observaţi că cineva trece prin această stare de oprire a vieţii ascendente, nu intraţi în legătură cu el atâta vreme cât persistă această situaţie. Este de preferat să căutaţi compania celor care iubesc viaţa în mişcare: plantele, animalele, oamenii pozitivi, strălucirea veselă a soarelui, cântecele, frumuseţea din toate lucrurile, oamenii care nu critică, bine dispuşi şi cu spiritul liber.

Individul în cadrul omenirii

Omul poate fi considerat un sâmbure, naţiunea - dezvoltarea acestui sâmbure, iar omenirea - copacul care iese din el, cu ramurile, florile şi fructele lui. Omul este deci un factor indispensabil dezvoltării omenirii.

Hrana

Observând o persoană care mănâncă ne putem face o idee despre gradul său de dezvoltare spirituală şi morală şi, de asemenea, despre caracterul ei.

Dacă ne hrănim corect, conform legilor naturii înţelepte, suntem în stare să rezolvăm mai bine toate probleme vieţii.

Palpitaţiile şi astmul

Una dintre cauzele palpitaţiilor, astmului şi altor tulburări pulmonare provine din deplasarea diafragmei faţă de poziţia sa normală. Când se ridică, aceasta comprimă inima şi plămânii, stânjenindu-le funcţionarea normală. Când respiraţia este profundă, plămânii se umflă mult, împing diafragma la locul său, formând o barieră între lumile fizică şi spirituală.

Deşteptarea sufletului

După cum naşterea unui copil este un mare eveniment într-o familie, deşteptarea sufletului este un mare eveniment în lumea divină. Toate fiinţele superioare, raţionale se bucură de acest lucru şi, imediat cum sufletul omenesc se va deschide, toţi îngerii, servitori ai Domnului, vor veni să vegheze asupra lui. Din timpuri imemoriale aşteaptă această înflorire a divinului în om, iar atingerea acestui stadiu va coincide cu începutul noii concepţii.

Iubirea

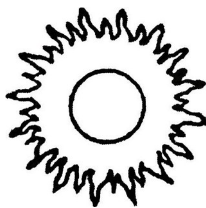
Dacă cineva şterge de pe un portativ cheia muzicală, violonistul nu mai poate cânta corect. Cheia care dă un sens portativului vieţii, fără care tace şi vioara celui mai mare violonist, se numeşte Iubire.

Şcoala vieţii

Trebuie să concepeţi viaţa ca pe o şcoală. Intrarea în această şcoală presupune cunoaşterea legilor fundamentale care conduc însăşi viaţa.

Dumnezeu este Spirit

Cuvintele „Dumnezeu este Spirit” conţin realitatea vieţii.



Metode de vindecare prin intermediul naturii

Dacă suferiţi de neurastenie, dacă vă simţiţi descurajaţi, slăbiţi fizic sau spiritual, faceţi o plimbare într-un parc sau într-o pădure. Îndreptaţi-vă cu faţa spre răsărit şi adresaţi-vă unui copac bătrân, încă sănătos şi viguros, cum ar fi: ulm, stejar, pin etc. (de preferinţă, stejar). Rămâneţi în contact cu el timp de zece- cincisprezece minute, cel mult o jumătate de oră, cu gândurile concentrate asupra influenţei liniştitoare, magnetice a copacului. Se va produce atunci un schimb între copac şi voi. Copacul vă va scăpa de o parte din energiile nearmonioase, vă veţi linişti şi veţi pleca de acolo satisfăcuţi şi veseli.

Vă veţi simţi mai bine fiindcă aţi captat o anumită forţă şi s-a produs un schimb între energiile voastre şi magnetismul copacului. Repetaţi de patru-cinci ori această experienţă cu acelaşi copac şi vieţi simţi o mare uşurare.

Aceasta este o metodă naturală de vindecare; aşa procedau oamenii în vechime.

Dacă sunteţi bolnav sau neurastenic, o altă metodă de vindecare naturală constă în mersul la ţară vara, chiar în perioada în care grâul începe să se coacă. Plimbaţi-vă pe lângă un lan de grâu şi cereţi permisiunea să-l traversaţi. După ce veţi fi parcurs unu-doi kilometri, cu gândurile concentrate asupra vieţii grăuntelui de grâu, veţi simţi la puţin timp după aceasta o mare uşurare. Dacă puteţi să repetaţi această plimbare timp de mai multe zile consecutiv, veţi resimţi beneficiile timp de mai multe luni.

O altă regulă care trebuie să fie respectată: dacă, în timpul unei plimbări sau al unei excursii, doriţi să vă potoliţi setea cu apa unui izvor, alegeţi unul bine orientat, impregnat de energie constructivă şi curat. Nu beţi apă din izvoarele orientate spre nord.

Pentru a vă trata de reumatism articular, de eczeme sau de umflături etc. staţi la soare pe o terasă sau pe o verandă expusă la lumina solară. Dezbrăcaţi-vă până la brâu, întindeţi-vă pe un

pat sau o canapea, cu capul spre nord, şi staţi cu pieptul la soare timp de o jumătate de oră; apoi întoarceţi-vă şi staţi cu spatele la soare timp de o altă jumătate de oră, apoi din nou cu pieptul la soare şi aşa mai departe, până ajungeţi să transpiraţi.

Dacă puteţi să faceţi plajă de vreo douăzeci-treizeci de ori în felul acesta, boala de care suferiţi va dispare. Stomacul şi sistemul digestiv vor funcţiona mai bine, iar circulaţia sanguină se va regulariza.

Trebuie să aveţi grijă să vă acoperiţi capul, pentru a-l feri de acţiunea directă a razelor soarelui; într-adevăr, creierul atrage şi acumulează rapid energia solară şi, dacă nu are cum s-o transmită imediat şi în totalitate organelor, riscă să fie afectat de ea.

Lunile cele mai favorabile plajei sunt mai, iunie, iulie şi august; cel mai bun moment al zilei este între orele opt şi zece dimineaţa. Respectând aceste reguli, veţi obţine maximum de beneficii pentru sistemul digestiv, plămâni, coloana vertebrală şi creier.

Dacă faceţi plajă în aer liber, îmbrăcaţi-vă cu haine albe de preferinţă sau verde deschis pur şi gândiţi-vă în timpul expunerii la lumina solară la aceste raze luminoase, colorate şi la forţele naturii, ale căror energii vă vor ajuta.

Am venit pe pământ pentru a îndeplini voia Domnului, pentru a trăi corect aici. Este o regulă valabilă pentru toată lumea: pentru naţiuni, popoare, familii şi indivizi.

Astăzi oamenii nu trăiesc corect din cauza neînţelegerii şi a discordiei dintre ei. Nu sunt uniţi. Nu înţeleg că provin din aceeaşi sursă, dintr-un tată unic, Dumnezeu, care a creat întregul univers. Prin univers înţelegem toate lucrurile bune care vin de la Dumnezeu. Acestea sunt împărţite în mod corect şi depind de marile legi universale. Cel care se conformează acestor legi este mereu fericit şi vesel. Dacă le încalcă, va fi expus bolilor, suferinţelor şi morţii. Cel care îl iubeşte pe Dumnezeu, care vede binefacerile Lui pretutindeni şi în toate lucrurile, are totul la dispoziţie, este sănătos, mulţumit şi mereu dispus să muncească.

Iubirea faţă de Dumnezeu nu se explică numai prin sentimentele oamenilor, nici prin credinţa pe care aceştia o profesează. Cel care Îl iubeşte pe Dumnezeu devine puternic şi îi

lasă pe cei slabi înainte. Îi protejează şi le este reazem. Dar dacă este slab, să treacă înainte şi îl vor ajuta ceilalţi.

Pentru a fi puternic omul nu trebuie să amâne niciodată să-şi ducă până la capăt gândurile şi sentimentele bune. Orice gând bun pus imediat în practică întăreşte mintea şi ameliorează starea creierului. Orice sentiment bun realizat imediat ameliorează inima, asigură circulaţia normală a sângelui şi permite o mai bună respiraţie. Faptele bune ameliorează condiţiile în care lucrează stomacul, permiţând omului să mănânce şi să doarmă bine.

Relaxaţi-vă înainte de a mânca. Fiţi calmi şi bine dispuşi. Mâncaţi încet pentru ca nervii limbii, ai palatului şi ai gingiilor să aibă timp să extragă forţele vitale pe care le conţine hrana. Stomacul se ocupă de elementele nutritive cele mai dure din hrană.

Faceţi exerciţii de respiraţie de două-trei ori pe zi.

Pentru a avea un somn bun, dormiţi pe cât posibil cu capul spre nord sau nord-est. Înainte de culcare spălaţi-vă picioarele şi gambele cu apă caldă; aceasta vă va produce o senzaţie plăcută.

În fiecare seară şi în fiecare dimineaţă rămâneţi o vreme într-un loc izolat, liniştit, cu gândurile concentrate pentru meditaţie şi rugăciune. Când gândim, când suntem absorbiţi şi când ne rugăm din tot sufletul, o mare cantitate de sânge este atrasă în partea anterioară şi superioară a capului. Este o regulă. Aceasta ajută la dezvoltarea organelor spirituale situate în centrii săi şi, în acelaşi timp, la echilibrarea armonioasă a tuturor părţilor corpului.

Iată o metodă pentru a dobândi obişnuinţa de a se concentra. Descompuneţi lumina cu ajutorul unei prisme şi observaţi cele şapte culori ale spectrului solar. Opriţi-vă mai întâi asupra culorii pe care o preferaţi, apoi asupra celorlalte, în ordine. Nu numai că veţi învăţa să vă concentraţi, dar, mai mult, acţiunea razelor colorate ale luminii vă va ameliora sănătatea.

Sunteţi în conflict cu cineva din anturaj şi acest lucru vă deranjează. Cauza nu poate fi decât în trecut, când i-aţi pricinuit neplăceri. Pentru a remedia aceasta, începeţi prin a-i face câteva servicii manifestate sau chiar ascunse, din toată inima. Veţi vedea în curând cum se va transforma animozitatea în simpatie şi o prietenie bună şi sinceră se va stabili între voi.

Numai legea binelui îi permite omului să atingă plenitudinea, armonia interioară a vieţii şi să fie sănătos, fiind util la tot ceea ce este raţional în jurul lui. Va fi iubit de toate fiinţele, de animale şi plante. Dacă sunteţi iubiţi, fericirea va veni la voi şi vă va urma.



Esenţe ale meditaţiei

Rugăciunea „Tatăl nostru”

Când aveţi timp şi sunteţi liniştiţi, faceţi exerciţii de concentrare şi spuneţi foarte lent rugăciunea „Tatăl nostru”; opriţi-vă, pentru a reflecta asupra sensului ei, după fiecare frază pe care o rostiţi. În aceste intervale dintre fraze vă vor veni idei noi, aducându-vă cunoştinţe care vă vor fi utile.

Modul rapid şi maşinal în care recitaţi „Tatăl nostru” şi toate rugăciunile nu vă poate aduce prea multe beneficii.

Iubire, înţelepciune şi adevăr

Adevărul îl eliberează pe om; cunoaşterea şi înţelepciunea îl întăresc; iubirea îi dă viaţă.

Deci, dacă nu eşti liber, înseamnă că nu iubeşti adevărul. Dacă eşti slab, ignorant, înseamnă că te-ai îndepărtat de cunoaştere şi înţelepciune. Dacă nu ai viaţă în tine, înseamnă că iubirea ta este puţină sau inexistentă. Când nu mai iubeşti, devii nemulţumit. Dar dacă îţi cunoşti cauza nemulţumirii, poţi să-ţi ameliorezi rapid viaţa; în caz contrar, suferi, te chinuieşti şi pierzi sensul acţiunii şi al existenţei.

Înfrumuseţarea

A sosit vremea ca oamenii să se elibereze de modelele vechi. Renunţaţi la toate gândurile, la toate faptele care nu au ca punct de plecare dragostea. Iubirea se manifestă prin dăruire; dând, omul se bucură, întrucât eliberează impulsul divin din el. Divinul se exprimă prin dar, cântec, veselie, prin gânduri şi sentimente drepte; toate acestea îl înfrumuseţează pe om, chiar dacă fizicul său nu este foarte armonios. Când reflectează divinul, chipul omului devine surâzător, luminos, deschis spre tot ceea ce este frumos şi bun în viaţă şi îi sunt îndreptate imperfecţiunile. Adeseori cei care sunt frumoşi în exterior sunt

urâţi pe dinăuntru şi invers. Cel care este frumos pe dinăuntru este ca un lac umplut în mod constant de afluenţii lui; împrospătează şi dă viaţă în jurul lui.

Ziua iubirii

Vă doresc să ajungeţi să trăiţi măcar o singură zi pe an în iubire, dacă nu puteţi deocamdată mai mult. Dacă vă petreceţi o zi în acest mod, nu aveţi să vă temeţi de încercări, boli sau de suferinţe.

Verbul Veşniciei

Când contemplaţi tabloul unui pictor, muzica unui compozitor, vă aflaţi în legătură, intraţi în comuniune cu Veşnicia. Limbajul divinului este foarte puternic; este, în acelaşi timp, cuvânt, sunet, culoare, mişcare şi imobilitate. Omul primeşte Verbul Veşniciei aşa cum primeşte hrana, apa şi lumina. Acest Verb hrăneşte, dezvoltă şi întăreşte toate fiinţele. Îi dezvăluie omului viaţa în toată plenitudinea ei.

Purificarea organismului

Un mijloc excelent de purificare a organismului, tonificându-l în acelaşi timp, îl constituie consumul grâului fiert, timp de zece zile, la sfârşitul lunii februarie, în cantităţi de aproximativ trei sute de grame pe zi, în funcţie de apetit, adică o cană la fiecare masă. Apoi se bea o cană de apă caldă. Puteţi să vă hrăniţi astfel, timp de zece zile, cu o cană de grâu şi o pară sau un măr la fiecare masă.

Ucenicul şi maestrul

Ucenicul trebuie să fie suficient de inteligent pentru a înţelege şi de a duce la bun sfârşit toate sarcinile care i se dau. Trebuie să fie nobil şi generos. Dacă nu este cinstit, bun, inteligent şi nobil, nu îl poate înţelege pe maestru.

Prezenţa divină

Dumnezeu este pretutindeni: în lumină, căldură, aer şi apă, în fiecare sentiment bun şi faptă nobilă.

Forţa gândului şi a sentimentelor

Feriţi-vă de influenţa gândurilor şi a sentimentelor negative, care se răspândesc în aer aidoma gazelor otrăvitoare.

Cunoscând forţa gândurilor şi a sentimentelor pozitive, străduiţi-vă să deveniţi surse ce răspândesc binele în lume şi aduc tuturor fiinţelor vii bucuria, dându-le forţă şi putere pentru a lucra la înălţarea generală a omenirii.

Metodă de vindecare

Vă puteţi trata dacă intraţi în contact cu persoane sănătoase şi bune care vă iubesc; este suficient să-şi îndrepte gândurile şi dorinţele bune spre voi pentru a vă vindeca rapid. Dar, în acelaşi mod, se poate face şi răul, cum ar fi, de pildă, cel pe care l-ar putea provoca debitorii creditorului lor. Fiţi deci gata să amânaţi o datorie, să iertaţi o greşeală, pentru ca să nu existe nici un gând negativ la adresa voastră.

Raiul

Raiul este o stare a sufletului; este deci zadarnic să-l căutăm în vreun loc anume.

Sărăcia şi bogăţia

În general, dacă îţi refuzi condiţia care ţi se dă într-un anumit moment, eşti expus suferinţelor. Chiar dacă eşti sărac, nu-ţi refuza sărăcia; dacă o regreţi prematur, nu vei putea niciodată să fii bogat. Cel care n-a fost sărac nu poate fi bogat şi invers; sărăcia şi bogăţia sunt două stări prin care omul trebuie să treacă în mod inevitabil. Când mă refer la bogăţie şi sărăcie, nu înţeleg numai starea materială, dar şi cea a minţii şi a inimii. Un om poate fi bogat în gânduri şi sentimente, dar sărac din punct de vedere material, sau invers. Într-un caz, ca şi în celălalt, omul chibzuit ştie să facă faţă; fie că este bogat, fie că este sărac, trage învăţăminte în acelaşi mod.

Iubeşte şi trăieşte!

Atâta vreme cât dorinţele, gândurile şi faptele omului nu vor fi pure, acesta nu va putea cunoaşte viaţa sub toate aspectele ei. Despre orice lucru nou i-am vorbi va fi în zadar, dacă el va continua să gândească, să simtă şi să acţioneze ca până acum.

Din acest motiv trebuie să pătrundă într-un nou domeniu pentru a dobândi calităţile indispensabile noii existenţe. Voi desemna acest nou domeniu prin cuvintele „Iubeşte şi trăieşte!” Abia atunci vor dispărea toate neînţelegerile şi contradicţiile.

Studiul şi zelul ucenicului

Doresc să începeţi să studiaţi cu seriozitate conferinţele. Dacă nu puneţi în aplicare ceea ce sunteţi învăţaţi, vieţi pierde momentul favorabil de acum. Ceea ce veţi face pentru dezvoltarea voastră spirituală va acoperi toate domeniile vieţii voastre.

Rugăciunea constantă

În Biblie este scris: „Rugaţi-vă continuu!” Aceasta nu înseamnă că trebuie să ne rugăm fără întrerupere, ci că trebuie s-o facem în mod conştient, cu concentrare, în momentele alese pentru rugăciune. Numai cel care trăieşte conform legii iubirii în lumea divină poate să se roage constant cu adevărat, căci este mereu dispus pentru rugăciune.

Iubirea de Dumnezeu

Pe cine trebuie să iubim? Pe Dumnezeu care ne-a creat! Cum să-L iubim? Gândindu-ne la El, studiindu-I creaţia, aplicându-I legile.

Cele patru elemente

Pământul este un punct de sprijin. Apa reprezintă sentimentele, aerul reprezintă gândurile, iar focul reprezintă spiritul.

Iisus

Iisus este cel care transformă energiile ce vin de la Dumnezeu către oameni. Fără Iisus, omul nu poate merge direct la Dumnezeu, fiindcă este scris că „Dumnezeu este un foc devorator”. Acest lucru poate fi lămurit prin următoarea analogie: energia solară este atât de puternică încât, dacă ar ajunge direct pe pământ, omul nu ar putea-o suporta. Au loc deci între soare şi pământ mai multe transformări care modifică

această energie puternică, făcând-o suportabilă şi benefică pentru fiinţele vii.

Fericiţi cei cu sufletul pur

Cerul se reflectă în apele cristaline şi pure ale lacului. Aici lacul este simbolul sufletului omenesc, iar cerul - măreţia şi veşnicia lumii divine.

Iubirea emană din voi dacă aveţi sufletul pur.

Formulă mantrică

Iubirea divină aduce fericirea.

Iubirea divină şi înţelepciunea divină aduc fericirea completă.

Iubirea divină, înţelepciunea divină şi adevărul divin aduc toată fericirea.

Spiritul soarelui

Pământul posedă un suflet viu al cărui corp este pământul fizic. Pământul este legat din punct de vedere magnetic cu soarele de care îl uneşte o mare iubire.

În soare trăieşte un spirit superior care este principiul raţional; acest spirit trimite totul pe pământ.

Dumnezeu

Dumnezeu este pretutindeni; pătrunde în tot universul.

Dacă aţi avea ochi, L-aţi vedea în Tot.

Dacă aţi avea o ureche dezvoltată, L-aţi auzi cum vi se adresează prin Tot.

Controlul gândurilor

Nu trebuie să avem nici gânduri, nici cuvinte vulgare, căci astfel iubirea se îndepărtează şi omul se simte izolat, părăsit.

Îmbogăţirea perpetuă

Se spune în Biblie că omul trebuie să-şi iubească aproapele. De ce? A iubi înseamnă a depune în aproapele nostru capitalul pe care ni l-a dat Dumnezeu. Acest capital sporeşte constant, mărindu-se. Dacă omul nu iubeşte, îşi cheltuieşte singur capitalul şi se va trezi într-o zi fără o leţcaie.

Cel care iubeşte se îmbogăţeşte continuu şi trăieşte în bucurie şi veselie. Cel care nu iubeşte devine din ce în ce mai sărac şi suferă.

Rugăciunea

Lumea raţională invizibilă ia parte la toate faptele noastre pe pământ. Prin intermediul rugăciunii putem să-i cerem ajutorul şi prin recunoştinţă putem să exprimăm cât de mult apreciem acest ajutor.

Muzica în natură

Dimineaţa devreme fiinţe superioare, al căror trup nu seamănă cu al nostru, cântă în natură. Toţi marii muzicieni au perceput muzica lumilor superioare şi s-au inspirat din ea.

CUPRINS